

ごまめ 田作り

材料

小魚 50g 醤油大さじ2
みりん 大さじ2 砂糖大さじ1
七味 少々 ゴマ大さじ1



作り方

1



食べる小魚を耐熱皿に広げてレンチン。弱火で、フライパンで乾煎りでもOK。



2

パリッと折れるくらいまで。600Wで5分ほど。
お皿が熱くなるので注意！



3

行平鍋に醤油、みりん、砂糖を入れ中火で煮立たせる。

4



レンチンしたお雑魚を投入しあえる。水気の飛び具合は好みで火を止める。

5

七味を振りかけ、ゴマをいれあえて出来上がり。