

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ジ。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

レンジ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。