

# 魚のごまごま竜田



<材料> 子ども4人分

(作り方)

	魚	4切(1切40g)
A	しょうが	少々
	にんにく	少々
	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1/2
	油	大さじ1/2
	白ごま	大さじ1
	黒ごま	大さじ1
	片栗粉	小さじ2

- ① しょうがとにんにくは、すりおろすか、みじん切りにする。
- ② Aを合わせ、魚を30分以上漬けておく。
- ③ 白ごまと黒ごま、片栗粉を合わせ、②の魚にまぶす。
- ④ 185℃のオーブンで、15分程度焼く。

※ 魚は、鯛やすずきなどの白身魚や、さばなどの青魚でもおいしいです。