



ハマチの鉄板焼き

・材料 (4人分)

ハマチ(切り身).....	4切
キャベツ.....	1/2個
玉ネギ.....	大1/2個
シメジ.....	1束
ニンジン.....	1/2本
アスパラガス.....	8本
コーン.....	1カップ
ネギ.....	中8本
(A) 味噌.....	200~220g
砂糖.....	大さじ4
酒.....	大さじ2
だし汁.....	大さじ2
すりごま(白).....	大さじ2
塩、オリーブオイル.....	適量

・作り方

- ①ハマチは少し塩をふり、10分程おき、表面の水をとる。
- ②野菜は洗って適宜食べよい大きさに切っておく。
- ③(A)の材料を準備しておく。
- ④フライパンにオリーブ油を入れ、ハマチの表面に焼き目をつけ、野菜をまわりにおき、(A)の合わせ味噌も加えて焼く。