

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

お酒の肴にも、ご飯のお供にもなれる一品

# 白身魚の胡麻マヨ焼き

調理時間

10分

1人分

237kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



ぶなしめじ

+

使ったのはコレ!



キュービー  
ハーブ



つくり方動画を  
配信中!

《レシピ考案》  
Goo Goo Foo  
フードクリエイター  
堀池 美由紀



# 白身魚の胡麻マヨ焼き

## 材料/2人分

白身魚(鮭・めかじき・スズキなど)  
.....2切れ(1切れ90g)  
にんにく.....1かけ  
ふなしめじ.....1パック  
キューピー ハーフ.....大さじ1  
黒胡麻.....大さじ2  
サラダ油.....大さじ1  
醤油.....大さじ1  
バター.....5g  
大葉.....10枚

## 作り方

- ①白身魚は塩・酒少々(分量外)をふり、5分置く。
- ②にんにくは芽を取り除き、粗みじん切りにする。  
しめじは根元を切り落として、粗くほぐす。
- ③キッチンペーパーで水気をおさえた①の表面に  
「キューピー ハーフ」をぬり、黒胡麻をのせて魚  
焼きグリルで焼く。
- ④フライパンにサラダ油とにんにくを入れ香りが  
出たら、②のしめじを入れ中火で炒める。バター、  
醤油を加え、火を止め、大葉を加えざっと混ぜる。
- ⑤グリルで焼いた白身魚と炒めたしめじを器に  
盛り付けて完成!