



<材料> 大人2人&子ども2人分

- 鱻 50~60g × 5切れ
- 小麦粉 小さじ1
- 醤油 小さじ1
- 酒 小さじ1
- おろし生姜 少々 (0.5g)
- おろしにんにく 少々 (0.5g)

<作り方>

1. 調味料を合わせておき、鱻に下味をつけておく。
2. 小麦粉を表面にまぶしてオーブン(またはグリル)で焼いたらできあがり!

☆鱻の他にも、鮭や鰯、鶏肉などでもおいしくできます。