

OIL SABADINES

オイル サバディン レシピ

プロが教える簡単おいしいレシピ



鯖塩焼き サバディンぶっかけ

手順①

鯖の切り身に軽く塩をして焼く

手順②

残りの材料をあわせて焼いた鯖の上のにせる。

※お好みで山わさびや大根おろしを乗せても美味しく召し上がれます。

鯖の切り身	60g
オイルサバディン	15g
長ねぎ小口切り	5g
万能ねぎ小口切り	2g
醤油	小さじ1
サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ1
生姜みじん切り	小さじ1/2
ニンニクみじん切り	小さじ1/2