

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

メヒカリ
調理時間：約30分

メヒカリの岩塩焼き!!



ここが👍 定番のから揚げも良いけど…こちらも簡単調理☆

材 料 (1人前)

新鮮なメヒカリ	4尾	岩塩	適量
---------	----	----	----

1. メヒカリの鱗を取り、腹鰭の下側から包丁を入れて頭を内臓ごと切り落とします。



2. 岩塩を準備。お勧めは、ミル挽きタイプ。



3. メヒカリにまんべんなく岩塩を振りかけ、あとはグリルで焼くだけ。簡単でしょ♪

