

シナモントースト



材料(パン1枚分)

食パン 1枚

<シナモンバター>

バター 10g

砂糖 10g

シナモン 0.3g

作り方

深めの皿にバターを入れて電子レンジで溶かす。
皿が熱いので注意して砂糖とシナモンを入れる。
スプーンなどでよく寝るようにかき混ぜる。
食パンの表面にシナモンバターを塗る
オーブントースターできつね色になるまで焼く。

ポイント

パンは食パンではなくコッペパンなどでも大丈夫です。
コッペパンの場合はシナモンバターの量を調整してください。
シナモンのかわりに白すりごまに変えるとセサミトーストになります。

サバのカレー焼き



材料(切身1枚分)

サバ切り身 1枚
塩(臭み取り用) 適量

<漬けダレ>

しょうゆ	4g
おろししょうが	2g
酒	4g
カレー粉	1g

<その他>

油 小さじ1

作り方

サバの切り身は表面に軽く塩を振る。
5分ほど置くと表面に水分が出てくる。
キッチンペーパーなどでよく水分をとる。
→しっかりと水分をとらないと生臭くなります。
ボールなどに漬けダレの材料を混ぜ合わせる。
ボールにサバを入れて15分漬ける。
15分たたらタレを軽く切ってフライパンで焼く。
中心までしっかりと火が通ったら出来上がり！

ポイント

魚の生臭みをとるのは塩を振って水分をとる方法の他にも酒で洗う方法などがあります。
さばは時期やとれた場所によって脂の量が変わります。
脂の多いサバの場合味がしみこみにくいため漬け時間を調整してください。
サバの他にも青魚ならほかの種類の魚でもおいしくできます。