



主菜

鮭の焼きびたし



■材料（2人分）

- | | |
|---------|-----------|
| ・生鮭 | 2切れ(140g) |
| ・塩 | 1つまみ |
| ・白ねぎ | 1本(100g) |
| A 〔 すし酢 | 大さじ3 |
| 〔 醤油 | 小さじ1 |



1人分

エネルギー 198kcal たんぱく質 14.7g 塩分 1.7g

このレシピでとれる食品群



さかな



やさい

★ ポイント ★

鮭を焼く時、フライパンに油は引きませんがくっつきが気になる場合はクッキングシートを敷いて焼くときれいに焼けます。



■作り方（調理時間 15分 漬け込み時間 30分）

- ① 生鮭は両面に軽く塩をふる
- ② 白ねぎは4cm 長さに切る
- ③ フライパンで①と②を中火で両面焼いて、火を止めAを加える
- ④ ③のあら熱がとれたら、漬け汁ごとビニール袋に入れ約30分漬け込む

★ アドバイス ★

季節の野菜や他の魚(サワラ・ブリ)でもできるので一緒に焼いて漬け込みましょう。薬味(しょうが・みょうが・大葉)をのせると更においしいです。

