

さけ 鮭のみりん焼き

材料(鮭2切分)

- | | | | |
|---------------|-------|---------|--------|
| ・ 生鮭 | 2切れ | ・ ごま油 | 小さじ1/2 |
| (※塩分のついてないもの) | | ・ いらごま白 | お好みで |
| ・ ★酒 | 大さじ1 | | |
| ・ ★醤油 | 小さじ1弱 | | |
| ・ ★みりん | 小さじ2弱 | | |

作り方

- 1、生鮭と合わせた調味液★をボウル又は袋に入れ、15～30分漬け込む。
- 2、調味液★から生鮭を取り出す。(調味液は捨ててしまってok)
- 3、ごま油を全体に塗り、いらごまをまぶす。
- 4、オーブンorグリルorフライパンで焼き色がつくまで焼いて完成。

◎Pokkeのレシピはこども向けの味付けになっています。

◎ご質問等ございましたらお気軽にスタッフにお声掛けください。

栄養士より



食欲の秋。おいしい食材がたくさんでわくわくするこの時期、定番の鮭もとっても脂がのって美味いすよね。鮭は塩焼きやバター焼き…グラタンなど和洋折衷様々な料理に合いますし、子どもにもなじみやすいお魚だと思います。鮭料理のレパートリーにみりん焼きもぜひ加えてみてはいかがでしょうか？冷めてもおいしいので秋の行楽弁当のおかずにもおすすめですよ。