

鮭おからみそ焼き



鮭とおからを組み合わせたレシピです。いつもとは違った食べ方を楽しんでください。

【材料（2人分）】

	生鮭切り身	．．．．．	2切れ
	酒	．．．．．	大さじ1
	塩	．．．．．	少々
A	おから	．．．．．	40g
	中みそ	．．．．．	大さじ1
	太ネギみじん切り	．．．．．	大さじ1・1/3
	ごま油	．．．．．	小さじ1
	しょうが汁	．．．．．	小さじ2/3
	さつまいも	．．．．．	80g
	ブロッコリー	．．．．．	30g

【作り方】

- ① 生鮭に酒と塩をふる。
- ② さつまいもは1センチの輪切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。それぞれ電子レンジ600Wで90秒加熱する。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせる。
- ④ グリルを弱火で温める。
- ⑤ ホイルに、水気をふき取った鮭を置き、③のおからみそをのせる。ホイルの空いた所に、さつまいもとブロッコリーを置く。グリルに入れ、中火で8～10分程度焼く

※片面焼きのグリルの場合は、おからみそをのせずに片面を中火で3分ほど焼き、裏返しておからみそをのせ、弱火で5分ほど焼くと焦げずに焼くことができます。