

鮭の黄金焼き

【献立例】 ごはん、鮭の黄金焼き、きんぴらごぼう、白玉団子汁



材料(約4人分)

生鮭(無塩)	4切
おろししょうが	小さじ1強(5g)
酒	小さじ1(5g)
みりん	小さじ1(6g)
しょうゆ	小さじ1弱(5g)
みそ	小さじ1(6g)
マヨネーズ	大さじ2(24g)
青のり	小さじ1/2(0.4g)

<作り方>

1. 鮭はおろししょうが〜しょうゆで下味をつける。
2. みそ〜青のりを混ぜておく。
3. 1に2を塗り、焼く。



- 無塩の鮭がない場合は、下味のしょうゆを省いてください。
- 青のりはみそマヨに混ぜず、仕上げにふってもよいと思います。
- 鮭以外にも、たらやめかじきなどの淡白な魚と相性がよい味付けです。