

鮭のごま照い焼き



【材料：約1人分】

・ 鮭	50g	
・ しょうゆ	1.8g	} A
・ みりん	1.8g	
・ 三温糖	1g	
・ ごま	0.5g	
・ 油		

ごまが香ばしくて食べやすいよ～！！こどもたち、ごはんが進んでいたよ。



【作り方】

- ① Aの調味料を混ぜ合わせ、鮭を10～15分位漬け込む。
- ② 天板に並べ、ごまをふる。
- ③ 180℃のオーブンで約15分焼く。
(フライパンで焼く場合は、油をひいて、火が通るまでカリッと焼く。)