



30分

魚の塩麴焼き

塩麴の旨みが魚に染みこんで、ふっくらと美味しくなります☆



- ☆この日の献立☆
- ・ごはん
 - ・魚の塩麴焼き
 - ・ひじきの五目煮
 - ・みそ汁
 - ・オレンジ
 - ・お茶

白身魚や鯖、鶏肉でも美味しくいただけます☆

材料	
魚（鮭など）	4切
塩麴（液体）	大さじ1 1/2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1

- 作り方
- ① 調味料を混ぜ合わせておく。
 - ② 魚に①をぬり、ラップに包んで20分位寝かせる。
（又はジッパー付きの袋に入れて寝かせる）
 - ③ フライパンに②を入れて、片面焼き目がつくまで焼き、裏返したら酒（分量外）を回しいれ、蓋をして蒸し焼きする。
（グリルやトースター、オーブンでも焼くことができます）
- ※塩麴は商品によって塩分が異なります。状況に応じて分量を変えてください。

