



鮭の木の芽焼き



調理時間

28分

カロリー

166kcal

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

鮭の切り身	4切れ
木の芽	適量

下準備

【A】

薄口しょうゆ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

アドバイス

※魚の場合、クッキングシートを敷くと焼きやすい。

作り方

1. ちぎって香りを出した木の芽と【A】の調味料を合わせたものに鮭をつける。(約15分~20分間)
2. フライパンを**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、つけておいた鮭を入れる。あるていど焦げ目がついたら裏返し、両面を焼く。

レシピで正在しているビタクラフト商品の紹介



ウルトラ 両手ナベ3.0L浅型

すき焼きなどテーブルを囲んでにぎやかに、楽しい一家団欒の鍋料理に。焼き魚や煮魚にも使いやすく、フライパンとしても使える人気の多層鍋です。