

～梅肉の酸味を生かして、さっぱりと薄味に仕上げます～

さわらの梅焼き



<材料> 1人分

さわら	1切れ	70g
合わせ調味料		
梅肉		5g
みりん		3g
酢		1g
酒		2g
しょうゆ		2g

<作り方>

- ① さわらは、両面を焼き、中まで火を通しておく。
- ② 盛り付けたとき上になる面に、合わせ調味料をぬり、焼く。これを2、3回繰り返す。
- ③ 皿に盛り、茹でた青菜などを好みに添える。

<栄養量> 1人分

エネルギー	136kcal	たんぱく質	14.3g
鉄分	0.6mg	食塩量	1.4g