

●作ってみませんか【平成 20 年 12 月 1 日号】

## 鮭のごま焼き

燕市食生活改善推進委員協議会 分水分会

いつもの焼き魚にちょっとひと手間を加えて、  
風味の違った一品に変身させてみませんか。  
生鮭に軽く下味を付け、すりごまをまぶして  
焼いた、ごま風味の柔らかくておいしい一品です。



お急ぎのときは生鮭の代わりに甘塩鮭でも作ることができます。簡単にできるので、  
いつもの食卓に、またお弁当のおかずとしてもピッタリです。ぜひお試しください。

●材料(4人分)

鮭切り身4切れ・しょうゆ大さじ3・みりん大さじ3・白すりごま大さじ4・

付け合わせ(季節の野菜など)

●作り方

①鮭の切り身をしょうゆとみりに15分程度漬け込み下味をつける。／②①に白すりごまをまぶして、フライパンで両面こんがり焼き、盛り付ける。

※油を使わずに焼くので、フッ素樹脂加工のフライパンを使用すると焦げにくいです