

鮭の風味焼き

【材料/4~5人前】

白鮭（生）200g, 生姜（チューブでも代用可） 2.5g, 濃口醤油 7.5g
みりん 7.5g, 薄力粉 20g, 青のり 少々, 油 4g

【作り方】

- ① 生姜、醤油、みりんを合わせる。
 - ② 鮭を 30 分程度①に漬け込む。
 - ③ 薄力粉と青のりを合わせておく。
 - ④ 鮭に③を均一にまぶし、余計な粉を落とす。
 - ⑤ フライパンに油を熱し、鮭を皮目から焼いていく。
 - ⑥ 片面に焼き目がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- ※調味液に漬け込んでいるため焦げやすくなっています。火加減には十分ご注意ください。
- ◎オーブンで焼いてもこんがりして美味しいですよ♪その場合は180°Cで様子を見ながら 15 分程度焼き上げてくださいね。

鮭を苦手とするお子様が多いのですが、こちらのメニューはたくさんのおかわり！が聞こえてきました。また、鮭の代わりに白身魚や鶏肉を使ってみるのもおすすめです！