

鮭の塩こうじ焼き



【栄養価（1人分）】

エネルギー：134kcal

たんぱく質：17.8g

脂質：5.4g

炭水化物：4.5g

食塩相当量：0.7g

【材料（4人分）】

| | | |
|------|------|-----|
| 鮭切り身 | 4切れ | |
| A | 塩こうじ | 15g |
| | 白みそ | 15g |
| | みりん | 15g |

【下準備】

OA を混ぜておく

【作り方】

- ① 鮭に A をからめる。
- ② 冷蔵庫に入れ、半日以上置く。
- ③ グリルなどで焼く。

フリーザーバックに入れて冷凍しておくと、1か月程度保存できます。

焦げやすいので火加減に注意してください。

凍ったまま焼くこともできますが、焦げないように中火で焼くようにしましょう。

時間が経ってもしっとりと美味しいので、お弁当にもおすすめです。