



瀬戸内市 管理栄養士

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

他のレシピは
こちらから



【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。