

## 焼き枝豆とブリの塩焼き

**調理時間**

15分

**カロリー**

627kcal

**材料**

(2人分)

|       |            |
|-------|------------|
| ブリ    | 2切れ (200g) |
| 酒     | 大さじ1       |
| (A)   |            |
| 塩     | 小さじ1       |
| 水     | 200ml      |
| 大根おろし | 50g        |
| すだち   | 1個         |
| 枝豆    | 60g        |

### 作り方

- 1 ブリの両面に酒、塩（分量外）をふりかけて15分ほどおく。枝豆はさっと洗って(A)に30分ほどつけておく。
- 2 ブリの水分をふき取り、ココットプレートに並べる。枝豆は水気を切って軽く塩少々（分量外）をまぶし、ブリに重ならないように置く。
- 3 フタをして「ココットプレート・タイマー設定8分」で加熱する。
- 4 取り出して器に盛り付け、大根おろしとすだちを添える。

《レシピ監修 野島ゆきえ》

脂がのったブリと枝豆と一緒に焼きました。大根おろしとすだちを添えて、さっぱりいただきます。枝豆の両端はキッチンばさみでカットしておく、見た目が美しくなります。