

## 鮭の炒り卵はさみ焼き



調理時間

45分（漬け込む時間を含む）

カロリー

217kcal

材料

(4人分)

鮭（切り身）	4切れ
酒	大さじ2
醤油	大さじ2
(A)	
椎茸	1枚
ネギ	1/3本
赤ピーマン	1/4本
アスパラ	2本
溶き卵	2個分
塩、コショウ	各少々
砂糖	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2

## 作り方

- 1 鮭は真ん中に、後で具をはさめるように切り込みを入れて、酒と醤油に20分漬け込む。
- 2 (A)は小さめの角切りにし、茹でておく。
- 3 溶き卵は塩、コショウ、砂糖を混ぜておく。
- 4 鍋に(3)を入れて弱火にかけ半熟炒り卵を作り消火する。半熟炒り卵と(2)、マヨネーズ、塩、コショウを混ぜ合わせ、(1)にはさみ、ココットに入れ、蓋をしてグリルに入れる。
- 5 「ココット」を選択し、タイマーを8分に設定して点火する。