

ぶりの一夜干し

**調理時間**

15分（陰干しの時間を除く）

カロリー

234kcal

材料

(4人分)

ぶり（切り身）

4切れ

(A)

塩

適宜

酒

大さじ2

醤油

大さじ1

みりん

大さじ4

作り方

- 1 バットに(A)を合わせて、ぶり（切り身）を1時間程漬け込む。
- 2 (1)を竹ざるなどにのせて半日から一日、風通しのよい場所で陰干しする。
- 3 ココットに入れ、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 「ココット」を選択し、タイマーを12分に設定して点火する。