

サワラの柚子胡椒焼き



調理時間 30分（漬け込む時間除く）
カロリー 188kcal

材料 (4人分)

サワラ（切り身）	4切れ（1切れ80g程度）
塩	少々
(A)	
柚子こしょう	大さじ1
白しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ3
酒	大さじ2
酢レンコン	適宜

作り方

- 1 サワラは、塩をして10分程置く。その後、水気を切る。
- 2 合わせた(A)に、(1)を2時間程度漬け込む。
- 3 グリルプレートに並べ、グリルに入れる。
- 4 「グリルプレート」モードを選択し、オートメニューの焼き魚モード・弱火に設定して点火する。
- 5 器に盛り、酢レンコンを添える。

柚子こしょうの風味がきいた一品。おせち料理にも。