鮭のごまみそ焼き

材料(大人2人子ども1人分)

生鮭切り身	200g(2～3切)
みりん	6g(小さじ1)
しょうゆ	3g(小さじ 1/2)
白みそ	12g(小さじ2)
砂糖	6g(小さじ2)
白すりごま	3g(小さじ1)

つくり方

① 生鮭に調味料(みりん、しょうゆ、白みそ、砂糖、白すりごま)で、下味をつける。

★お手伝いポイント★ 調味料を量ってみよう！

② 魚焼きグリルやオーブン、フライパンなどで、両面に火が通るまで焼く。

栄養士よりワンポイント

キッチン用ビニール袋の中で下味をつけると、洗い物も無くお手軽かつ衛生的に調理できるのでおススメです。