

■材料(保存容器中1個分)

鮭(甘塩)	2~3切れ
酒	小さじ1
米油	大さじ1



■作り方

1. 鮭に日本酒をふりかけなじませる。なじませている間に、魚焼きグリルを3分くらい温め予熱をしておく。
2. 1を魚焼きグリル(両面焼き)で7分ほど様子を見ながら中火で焼く。(片面焼きの場合、盛り付ける面を先に3~4分焼き色を付け、ひっくり返してから3~4分程度、様子を見ながら焼く。)
3. 2の鮭の皮と骨を取り除き、身をフォークや手でほぐす。油と和えて、出来上がり。

■ポイント

鮭に日本酒をふりかけると風味や身のふんわりするのでおススメ！
切り身の厚さや大きさによって焼き時間は調整すること。
仕上げにゴマを混ぜても良い。

- ❑ 冷凍OK
- ❑ お弁当OK
- ❑ 冷蔵庫で4~5日保存可能