

鰺の紀州焼き

調理時間 20分

《 材 料 》

鰺 2尾分
みかん 1個
玉葱 1/2個

塩 少々
こしょう 少々

アルミホイル

《 作り方 》

鰺は三枚におろし、玉葱はせん切りにし両方ともに塩・こしょうをしておきます。みかんは皮をむいて輪切りにします。

アルミホイルを広げて、玉葱・鰺・みかんをのせて包み、焼き網（グリル）で焼きます。アルミホイルが膨れてきたら火を消して、しばらくしてから皿に盛ります。

【おいしさのヒミツ】

魚にレモン・みかん等の柑橘類を使うことによって臭みが消え香りよく仕上がります。

お料理上手メモ

アルミホイルで包むとき塩などの落ちているまな板の上で包むと穴が空き、早くやわらかく出来ないので注意して下さい。



(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
116kcal	16.9 g	2.9 g	4.8g	1.7 g