



あかね焼き



<材料>

幼児5人分（大人2～3人分）

- ・鮭・・・300g
※一切れ（60g）
- ・塩・・・少々
- ・油・・・小さじ1

④

- ・ケチャップ・・・大さじ1と1/3
- ・しょうゆ・・・小さじ1と2/3
- ・みりん・・・大さじ2/3
- ・酒・・・小さじ1/2

<下準備>

- ① 鮭に塩を振り、10分くらいおく。
- ② ④を合わせる。

<作り方>

*フライパン

- ①フライパンを熱して油を入れ、魚の表面に八分通り火を通し、
- ②を魚の表面からかけるようにして動かしながら焼く。

*オーブン

- ①天板に油をしき、魚を八分通り焼いてから、②をかけ、再びオーブンに入れて焼く。
（200～350℃の高温で焼くとよい。）

