



ビルトインコンロ
DELICIAで作る!!

スイッチひとつで手間なし!
さばの梅マヨ焼き

酸味とコクのあるソースで、青魚が苦手な人にもおすすめです。

材料(4人分)

調理時間30分
カロリー-1人分352kcal

さば(切り身)・・・2尾
塩・・・・・・・・小さじ1/2
酒・・・・・・・・大さじ1

(A)
梅肉・・・・・・・・大さじ1
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ5
卵黄・・・・・・・・1個

作り方

- ① さばは塩、酒をまぶして下味をつける。
- ② ①の水気をキッチンペーパーで拭き取り、ココットに皮を上にして並べる。
- ③ ②に合わせたAをぬり、蓋をしてグリルに入れる。
- ④ グリル設定を「ココット『魚・弱め』」を選択し、点火する。
手動の場合は「ココット」を選択し、タイマーを13分に設定して点火する。