



栄養バランス満点!
鮭の味噌焼き定食

10分で完成!忙しい朝にぴったり!

材料(1人分)

塩鮭(甘口)・・・1切れ
厚揚げ・・・1/2枚
ししとう・・・6本
しらす・・・大さじ1
大根おろし・・・大さじ2
しょうゆ・・・適量
ポン酢・・・適量

(A)

大葉(みじん切り)・・・1枚
味噌・・・大さじ1/2
みりん・・・大さじ1/2

作り方

- ① 鮭にAを混ぜたものを薄く塗る。ししとうは膨らんだ部分に切れ目を入れる。
- ② フレートパンの奥から鮭、厚揚げ、ししとうを並べて、調理モード「焼く」火加減・中で10分焼く。
- ③ 焼きあがったら、ししとうはしらすと混ぜ、ポン酢で和える。厚揚げは大根おろしをのせてしょうゆをかける。
- ④ 器に盛り、ご飯と好みの味噌汁を添える。