鮭の炒り卵はさみ焼き



調理時間　45分（漬け込む時間を含む）
カロリー　217kcal

材料　(4人分)

鮭（切り身）	4切れ
酒	大さじ2
醤油	大さじ2
(A)	
椎茸	1枚
ネギ	1 /3本
赤ピーマン	1 /4本
アスパラ	2本
溶き卵	2個分
塩、コショウ	各少々
砂糖	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2

作り方

1. 鮭は真ん中に、後で具をはさめるように切り込みを入れて、酒と醤油に20分漬け込む。
2. (A)は小さめの角切りにし、茹でておく。
3. 溶き卵は塩、コショウ、砂糖を混ぜておく。
4. 鍋に(3)を入れて弱火にかけ半熟炒り卵を作り消火する。半熟炒り卵と(2)、マヨネーズ、塩、コショウを混ぜ合わせ、(1)にはさみ、ココットに入れ、蓋をしてグリルに入れる。
5. 「ココット」を選択し、タイマーを8分に設定して点火する。