あじの梅しそ焼き



調理時間	20分
カロリー	248kcal

材料 (2人分)

あじ	2尾
塩	少々
酒・みりん	各大さじ2
梅干し	2個
しその葉	8枚
はじかみ生姜	4本
すだち	2個

作り方

1. あじは3枚おろしにして腹骨と中骨を取り、塩をして酒とみりんにしばらく漬け込む。
2. 梅干しは細かくたたいておく。
3. (1)の水気を切り、切り込みを入れて開き、中に(2)を塗り、その上にしその葉を乗せてはさみ、閉じる。
4. (3)を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10分に設定して点火する。
6. 器に盛りはじかみ生姜とすだちを添える。