

サワラの柚子胡椒焼き

**調理時間**

30分（漬け込む時間除く）

カロリー

188kcal

材料

(4人分)

サワラ（切り身） 4切れ（1切れ80g程度）

塩 少々

(A)

柚子こしょう 大さじ1

白しょうゆ 大さじ1

みりん 大さじ3

酒 大さじ2

酢レンコン 適宜

作り方

- 1 サワラは、塩をして10分程置く。その後、水気を切る。
- 2 合わせた(A)に、(1)を2時間程度漬け込む。
- 3 グリルプレートに並べ、グリルに入れる。
- 4 「グリルプレート」モードを選択し、オートメニューの焼き魚モード・弱火に設定して点火する。
- 5 器に盛り、酢レンコンを添える。

柚子こしょうの風味がきいた一品。おせち料理にも。