

鮭のもみじ焼き ～もみじソースの焼き色が香ばしい！～



1人分 180kcal
塩分 0.8g

材料（2人分）

生鮭	2切れ（120g）	玉ねぎ	60g
酒	小さじ1	ピーマン	1個
塩	少量	しめじ	40g
こしょう	少量	オリーブ油	小さじ1
にんじん	40g		
A	マヨネーズ	大さじ1	
	みそ	小さじ1	
	みりん	小さじ1	

作り方

1. 生鮭は酒、塩、こしょうで下味をつける。
2. にんじんはすりおろし、Aと合わせもみじソースを作る。
3. 玉ねぎは薄切りにする。
ピーマンは種をとり、縦に2センチ幅に切る。
しめじは石づきを取り、小房に分ける。
4. アルミホイルに②の鮭をのせ、②のソースを表面にぬる。
③の野菜を添え、オリーブ油をまわしかけて、
グリルで8～10分、様子をみながら焼き色がつくまで焼く。