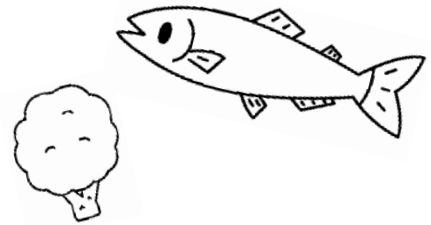


## 簡単パッとグリル料理♪

# ☆炙いサーモン丼



### 【材料】大人2人分、子ども1人分

### 【作り方】

米	2合
刺身用サーモン(ブロック) 又は骨抜きサーモン	250g
冷凍ブロッコリー	100g
マヨネーズ	大さじ2
砂糖	小さじ2
醤油	小さじ2
みりん	小さじ2
にんにくチューブ	1~2cm

- ①サーモンは、キッチンバサミで食べやすい大きさに切る。
- ②アルミホイルを四角い皿のように作る。
- ③サーモン、ブロッコリー、Aをよく混ぜ合わせて②に乗せる。
- ④オーブントースター(600W)で10分程度焼く。  
(魚グリル：弱火～中火で10分程度)  
サーモンが中まで火が通っていることを確認する。
- ⑤ごはんの上に乗せたら完成。



サーモン以外にカジキマグロなど別の魚でもOK！  
魚は骨に気を付けてください。  
骨抜きの方が扱いやすいです。  
ブロッコリーの代わりに、お好みで茹でたじゃがいもや人参、胡瓜なども美味しいですよ。ミニトマトのトッピングもおすすめです♪

令和7年2月号

