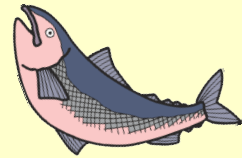


## 主菜 No. 8

# 鮭の幽庵焼き<主菜>



エネルギー 178kcal

塩分 1.1g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

### おすすめポイント

ソフト食の鮭の幽庵焼きのレシピもご用意しています。  
お正月のおもてなし料理として家族みんなで楽しめます。

 阿知須共立病院 栄養科

## 鮭の幽庵焼きの作り方

### 材料（2人分）

鮭	2切	
ゆず	小1/4個	
A	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1

ブロッコリー 80g  
トマト 1/4個



- ①ゆずの皮をすりおろす。
- ②①とAを合わせ、鮭を30分漬けておく。
- ③付け合わせのブロッコリーは塩ゆで、トマトはくし型に切っておく。
- ④②にゆずを乗せ、魚焼きグリル弱火で7～8分焼く。
- ⑤皿に鮭、ブロッコリー、トマトを盛りつける。

