

Roomスタッフ佐藤のグリルクッキング！

今回も超簡単レシピをご紹介します！たったの10分焼くだけ！！



鯖味噌ホイル焼き & 焼きなす



材料（2人分）

- ・鯖切り身…2切れ
- ・味噌、砂糖、みりん…合わせて大さじ2
- ・しょうが…2片・なす…2本
- ・塩、酒…適宜・かつおぶし…適宜

作り方

- ①鯖は塩を振り少し置き出てきた余分な水分を拭き取り臭みを取る。（皮に×の切り込みを入れる）
- ②アルミホイルに鯖を置き、塩、酒を振り味噌と砂糖をみりんで溶かしてかけしょうがの薄切りを乗せ包む。
- ③なすのヘタの周りに一周切り込みを入れ皮を剥きやすくする。
- ④グリルに並べ、上下強火タイマーを10分にセットして焼き上げる。
- ⑤10分経って焼きあがったら、なすを氷水に入れ皮を剥く。
- ⑥盛り付け。鯖味噌には針しょうが、なすにはおろししょうがを添えて完成！



タイマーを10分に
セットするだけ！！



アルミホイルを使えばグリルを
汚さず魚料理が楽しめる！

アルミホイルで魚を包むことで
グリルが汚れることなく、しかも
短時間でふっくら仕上がります。
今回は一緒になすも焼いてしまう
ので10分で2品完成しますよ！

