



トースターで焼き鮭おにぎり

材料 4人分

- ごはん …… 400g
鮭切り身 …… 1切れ(甘塩)
- A
- 味噌 …… 大さじ1
はちみつ(または砂糖) …… 小さじ1
生姜 …… 3g程度

▼準備するもの

トースターのトレイの上にホイルをのせておく。味噌を混ぜる、塗る道具(小さな泡立て器やゴムベラ、スプーンなど)、器、おにぎりを握るラップ。
※くっつかないホイルをご用意、又はホイルに油を塗って使用してください。

作り方

1. ごはんを4等分しておにぎりを作りホイルの上に乗せる。
2. Aを混ぜ合わせる。鮭はだいたい均等に4等分する。
3. 1のおにぎりに2の味噌を塗り鮭を乗せる。
4. トースターで鮭に火が通り、味噌に焦げ目がつくまで焼く。(5~10分程度)

※トースターは1000w以上を推奨します。

または魚焼きコンロの弱火で調理できます。

※海苔で巻く場合は海苔はおにぎり1個で大判1/2枚です。(写真のように巻く場合)

※お茶漬けにする場合はお湯を120ml程度用意してください。