

## 鮭の菜種焼き



《材料》 4人分

鮭切身50g.....4切れ  
酒.....5g  
塩.....0.5g  
小松菜.....50g  
卵.....50g  
サラダ油.....3g

A { マヨネーズ.....50g  
塩.....1g  
こしょう.....少々

《作り方》

- ① 鮭は、酒・塩につけておく。
- ② 小松菜は下茹でして水分を切り細かく切っておく。
- ③ 卵は溶きほぐして、フライパンに油をひき炒め、炒り卵にする。
- ④ ②と冷ました③、Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ ①の鮭に④を乗せて、250度くらいのオーブンで焼く。

※ オーブンを使用せずに、フライパンやグリルで焼いても大丈夫です。



「ブルちゃん」