

レシピ さばの塩焼き

材料（1人前）	VL鯖開き 1尾	1袋
	塩	適宜

- ※ 調味料の分量は目安です。
お好みで加減してください
- ※ 調理時間は、火力や器具によって
異なります。

作り方	<p>①「VL鯖開き 1尾」は、冷蔵庫に移すか流水で解凍しておく</p> <p>②解凍したさばの身の両面に塩を振りかける</p> <p>③あとは焼くだけ。 魚焼き網、グリルの他、クッキングペーパーを敷いたフライパンでも きれいに美味しく焼いていただけます。 (フライパンが汚れないので後片付けも簡単です) 皮の方から焼くと焼き目がきれいに仕上がります。</p> <p>④中まで火が通れば完成です。</p>
-----	--

ふっくらと
焼きあがりますよ♪
お好みで大根おろしを
添えてお召し上がり
ください。

