

電子レンジ

さんまの塩焼き

調理時間：15分 カロリー：328kcal



〈材料〉（1人分）

さんま	1尾
塩	少々
大根（付け合わせ）	少々

〈作り方〉

- 1 さんまを洗い、水気をよく拭き取る。
- 2 さんまを半分に切る。
- 3 両面に、軽く塩を振る。
- 4 電子レンジ用の焼き皿に少し間を開けて、魚を並べる。
※クッキングペーパーで切り身をはさむと加熱したときに飛び散りません。
- 5 電子レンジ（500w）で4分30秒加熱する。
- 6 裏返して1分加熱する。
- 7 大根おろしを添えて、出来上がり。