

《主菜》 鮭のとろろ焼き



佐倉市の特産品である大和芋を使った料理です。

▶材料（4人分）

鮭切り身	4枚
〇塩・こしょう	少々
〇酒	小さじ2
やまといも	100g
★しょうゆ	小さじ1
★味噌	小さじ1強
★牛乳	40cc

▶作り方

- ① 鮭の切り身に〇の調味料で下味をつけ、30分程度置く。
- ② やまといもは、洗って皮をスプーンなどでうすくむいて、すりおろす。
- ③ ★の材料をよく混ぜる。（みそをしっかりとといておく）。
- ④ ②と③を合わせて、とろろソースにする。
- ⑤ 鮭の上にとろろソースをかけ、オーブンで焼く。
*焦げないように注意しながらグリルやフライパンで焼いてもOK。