



和風朝食セット

■材料(1人分)

鮭・・・1切れ
 白ご飯・・・200g
 さやいんげん・・・6本
 すだち・・・1/4ヶ
 白煎りゴマ・・・適量

A [酒・・・小さじ1
 醤油・・・小さじ1
 ごま油・・・少々



BEFORE

焼き時間の目安

【片面グリル】予熱(強火)2分→②中火5分裏返して4分

【両面グリル】予熱なし→②中火7～8分

■準備 グリルクッカーの内側に食用油(適量)を薄くひいておく。

■作り方

- ① 白ご飯は2等分し、三角おにぎりを作り、両面に混ぜ合わせたAを塗る。
さやいんげんは1本を斜めに3～4等分し、水にくぐらせる。
- ② グリルクッカーにおにぎり、さやいんげん、鮭のをせる。グリルに入れて
中火(焼き時間の目安を参照)で焼く。途中でおにぎりにAのたれを2～3回
ハケで塗る。グリルクッカーを取り出して、さやいんげんに残りのAのたれ
をかける。
- ③ 器に盛りつけ、すだちを添え、さやいんげんに白煎りゴマを振る。