



材料 2人分

生さんま(処理済み)	2尾
大根おろし	適量

調理時間 20分 ※焼き時間は除く

作り方

1. さんまに汚れがあれば塩水で洗いキッチンペーパーで水気を拭き取り、両面に塩をふり15分置きます。
2. 出てきた水気を拭き取り、グリルでこんがり焼きます。
器に盛り大根おろしを添えます。



アドバイス

◎さんまの旬は9月～10月。スーパーでは生さんま、塩さんまが出回ります。塩さんまを買った時は、そのままグリルで焼いてください。