



おうちでチャレンジ!

らくらく  
レシピ

# 鮭の味付け焼き

お弁当に! 朝ごはんに!



ra - 7

## 材料<1人分>

鮭切り身・・・・・・・・・・1切れ  
めんつゆ（3倍濃縮）・・小さじ1



### 【-口コミ】

めんつゆで味付けも簡単です!

## 作り方

①耐熱皿にラップをおき、鮭をのせてめんつゆをかける。

②鮭をラップで包み、電子レンジで1分30秒~2分（600W）加熱する。

③粗熱がとれてからラップを外してでき上り。

④