



【金ごま de ちゃんちゃん焼き風】



稲留 充啓 (いなどめ・あつひろ) さん

材料 (2人分)

練りごま (金ごま)	大さじ 1	鮭	2 切れ (120g)
マヨネーズ	大さじ 1	赤パプリカ	1/3 コ (60g)
あわせみそ	大さじ 1	黄パプリカ	1/3 コ (60g)
水	大さじ 1	えのき	60g
いりごま (金ごま)	適量	カットわかめ (乾)	大さじ 2

手順

- (1) ソースを作る。ボウルに練りごま、マヨネーズ、みそ、水を入れて混ぜ合わせる。
- (2) パプリカは薄切りに、えのきは、いしずきを取ってほぐしておく。
わかめは水で戻し、水気をとっておく。
- (3) アルミホイルを広げ、わかめ、えのき、パプリカを重ねて、ごまソースをかける。
その上に鮭をのせて、更にごまソースをかけ、いりごまをふりかけて、ホイルで包む。
- (4) 1000W のオーブントースターで (3) を 15 分ほど焼いて完成。