



超簡単！ おいしい！！ グリル料理

今回はこのような耐熱容器を使います。



写真は例です。



鶏肉も、カリカリ
しっとり焼けます。

グリルって、「ただ魚を焼くもの」だと思いませんか？
グリルを使うと調理も時短になって、おいしく料理ができていきます。



《 タラのタルタル焼き 》 レシピの写真はこちら

材料

- ・タラ 6切
- ・塩こしょう 適量
- ・卵 2個
- ・マヨネーズ 大さじ6

- ①固ゆで卵を作り、みじん切りにします。
- ②タラを耐熱皿に並べます。厚みがあって切り身が大きい時は半分に切るのがお勧め。並べたら塩こしょう。
- ③②に①をふりかけます。
- ④③にマヨネーズをしぼります。
- ⑤④をグリルで焼きます。切り身の厚みによって10～15分焼いて出来上がりです。

他の白身魚や鮭でもOK



手羽先で



レシピの写真はこちら 《 鮭の甘辛ゴマまぶし 》

材料

- ・鮭 6切
- ・塩こしょう 適量
- ・小麦粉 大さじ3
- ・サラダ油 大さじ3
- 濃口醤油 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 酢 大さじ1
- ・白ごま お好みで

- ①鮭は1口大に切り、塩こしょうします。
- ②ビニール袋に①と小麦粉を入れフリフリ！
- ③②を耐熱皿に並べる。
- ④③にサラダ油をふりかけ、グリルに入れ、15分程度焼く。
- ⑤●を混ぜ合わせ甘辛だれを作っておき、焼きあがった④にジューっとかける。
- ⑥お好みの量の白ごまをかけ出来上がり。



《 鯖のサクサク照り焼き 》 レシピの写真はこちら

材料

- ・鯖（3枚卸） 2枚
- ・塩こしょう 適量
- ・片栗粉 大さじ2
- ・サラダ油 大さじ2
- 濃口醤油 大さじ2
- 砂糖 小さじ2
- みりん 大さじ1

- ①鯖は1口大に切り、塩こしょうで下味をつける。
- ②ビニール袋に①と片栗粉を入れフリフリ！
- ③②を耐熱皿に並べます。
- ④③にサラダ油をふりかけ、グリルに入れ15分程度焼きます。
- ⑤●を混ぜ合わせタレを作り、焼きあがった魚にジューっとかけ、裏を返し2～3分グリルに入れ余熱で再加熱して出来上がり。

