

さばの塩焼きポン酢だれ

ジャンル

魚介類 和



さばの塩焼きポン酢だれ

材料

さばの切り身（半身のもの）	1枚
赤パプリカ	1/6個
貝割れ菜	30g
グリーンリーフ	少々
かぼす果汁入りぽん酢	1袋

作り方

1. 貝割れ菜は根元を切り、冷水に3分ほどさらしてざるにあげる。パプリカはへたと種を取り、縦半分に薄切りにする。パプリカと貝割れ菜をボールに入れ、さっと混ぜておく。
2. グリルを中火で熱し、さばを皮目を上にして並べ入れる。4分ほど焼いて、焼き目がついたら裏返して3分ほど焼く。器にグリーンリーフをしいて、その上に貝割れ菜とパプリカを2/3量をのせ、さばと残りの野菜をのせて、上からぽん酢だれをかける。

調理時間

15分

分量

2人分

製品番号・製品名



季節

秋

商品部類

和風たれ

37387 大分県産かぼす果汁入りぽん酢