

加熱時間の  
目安  
約21分



## さんまの塩焼き

### [材料(4尾分)]

さんま…………… 4尾  
(1尾約150gの物)  
塩…………… 適量

### [作りかた]

1. さんまは全体に塩をふり約20分  
おき、水気をふき取る。

2. 脚を閉じて上段用フラップを  
開いたグリル皿にサラダ油  
(分量外)を塗り、盛りつけた  
ときに上になる方を上にして  
中央に寄せてヨコに並べる。

3. 2を上段に入れ [料理集から](#) ▶  
[調理分類](#) ▶ [焼き物](#) ▶ [魚介](#) ▶  
[さんまの塩焼き](#) で加熱する。