

## さわら海苔ライスコロケ



### 材 料

さわら 2匹  
ご飯 茶碗4杯分  
海苔 1枚  
卵 1個  
醤油 大さじ2  
みりん 大さじ2  
酒 大さじ2  
パン粉 適量  
水 適量

### 作 り 方

- ① さわらをグリルで焼き、身をほぐし醤油、みりん、酒を混ぜる。
- ② パン粉はフライパンで乾煎りする。
- ③ 白ご飯に①を混ぜる。
- ④ 海苔を細かくちぎり、③と共に小さな団子を作り、溶き卵にくぐらせパン粉をまぶす。
- ⑤ クッキングシートをしいた耐熱皿に並べ、500Wでレンジ8分加熱する。