

鮭のちゃんちゃん焼き

材料 (4人分)

生鮭 (半身) 4切れ

キャベツ 1/2個 玉ねぎ 1個

にんじん小 1本 えのき 1パック

塩・こしょう少々 バター約 20g



■ 合わせ調味料

☆味噌大さじ 4 ☆醤油大さじ 2 ☆料理酒大さじ 4 ☆みりん大さじ 2 ☆砂糖大さじ 1

作り方

1



～下ごしらえ～鮭は塩こしょうを振るっておく。☆印の調味料は予め合わせておく。

2



キャベツは粗めの千切り、若しくはざく切りに。

3



玉ねぎは薄切り、にんじんは5mm～1cm幅の短冊切りにしておく。

4



えのきは石づきを落とし、小房に分けておく。

5



～調理～フライパンを中火で熱し、バターを溶かして鮭を身側から焼く。

6



続いて鮭をひっくり返し、皮側を焼く。

7



ある程度皮側が焼けたら、野菜を全てフライパンに入れ、合わせておいた☆印の調味料を全て回し入れる。

8



フライパンに蓋をし、しばらく蒸し焼きにする。(中がパンパン状態ですが、野菜が柔らかくなったら減るので OK)

9



野菜が柔らかくなったら、時々野菜を混ぜながら炒め、最後にしゃけを粗めにほぐしたら完成。