

鮭のちゃんちゃん焼き

材料

鮭 3切れ 塩こしょう少々
きゃべつ 1/4個 にんじん 1/2本
玉ねぎ 1/2個 しめじ 1/2
もやし 1/2袋 ピーマン 2個
サラダ油(炒め用)大さじ1

■たれ

●味噌大さじ3 ●酒大さじ2
●砂糖大さじ1と1/2 ●みりん大さじ1と1/2
●しょうゆ小さじ1
バター15g



作り方

1



鮭は骨を取り、塩こしょうをふる

2



キャベツ、ピーマンは食べやすい大きさに、にんじん、玉ねぎは薄くスライス
しめじはほぐす。もやしは洗って水気を切る

3



●のたれをあわせておく

4



【ホットプレートの場合】

油を敷き鮭を身から焼き、焼き目がついたらひっくり返す

- 5 野菜を鮭の周りに入れ、たれを回し入れ蓋をして、中温で5分～蒸し焼きにする



- 6 鮭に火が通り、野菜がしんなりしたらバターを加えて全体をざっと炒めて出来上がり*



- 7 【フライパンの場合】
油を敷き、鮭を身から焼き、焼き目がついたらひっくり返す

- 8 野菜を鮭の周りに入れ、たれを回し入れ弱火で5分～蒸し焼きにする

- 9 鮭に火が通り、野菜がしんなりしたらバターを加えて全体をざっと炒めて出来上がり*