

野菜がうまいチャンちゃん焼き

エネルギー (1人前あたり)

380 kcal

【材料 2人分】

・ サケ	1/4(半身の半分)
・ タマネギ	1/2個
・ ピーマン	1個
・ キャベツ	100g
・ ニンジン	30g
・ もやし	50g
・ 塩	適量
・ こしょう	適量
・ バター	30g

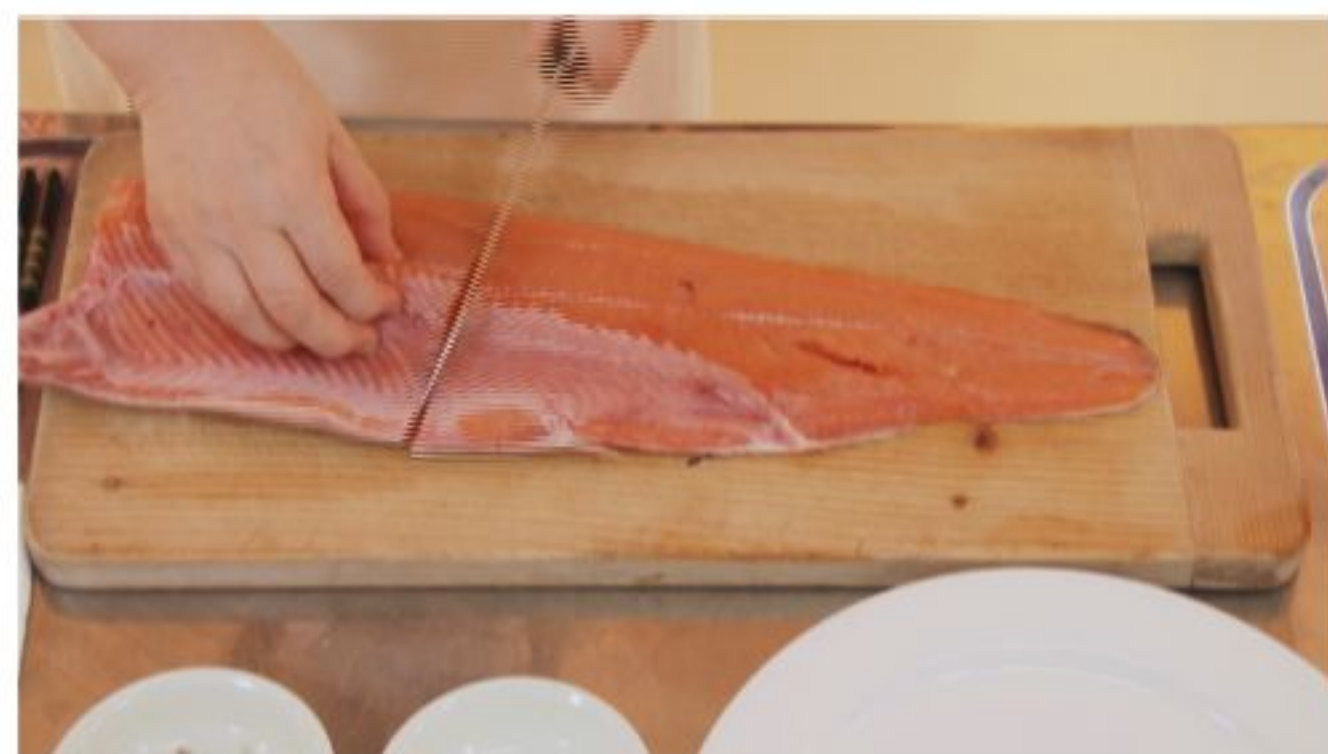


味噌タレ

・ 味噌	大さじ3
・ みりん	大さじ2
・ 砂糖	大さじ1
・ だしの素	少々

野菜がうまいチャンちゃん焼き

① サケに塩・こしょうをふる。



野菜がうまいチャンちゃん焼き

② 野菜を切る。

キャベツ ざく切り

タマネギ 1cm幅の細切り

ニンジン 1cm幅の短冊切り

ピーマン 1cm幅に切る



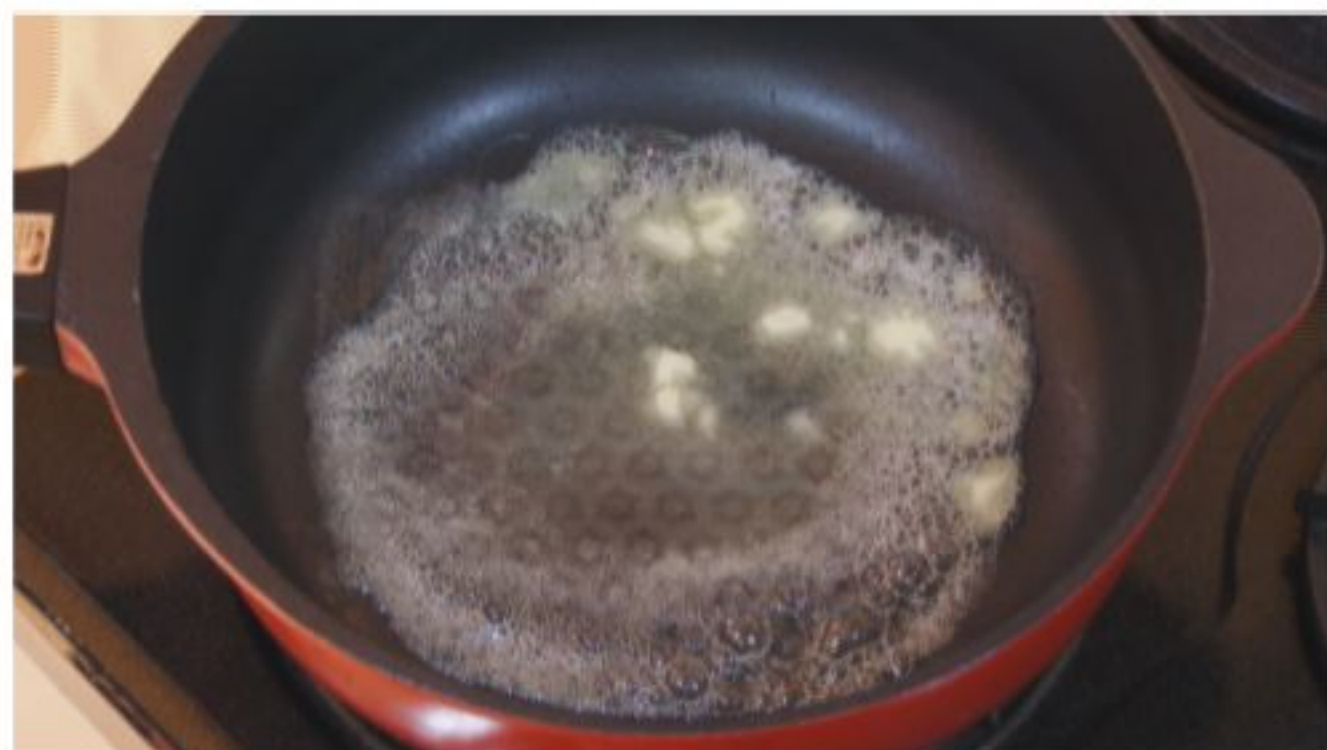
野菜がうまいチャンちゃん焼き

③ 調味料を混ぜ合わせて味噌タレをつくる。



④ フライパンを中火で熱してバターを入れる。

まずは鮭の身を下にして焼き始め、焼き色がついたら裏返して皮目の方を焼く。



野菜がうまいチャンちゃん焼き

⑤ 鮭のまわりに野菜を並べ、味噌タレをかけ、ふたをして焼く。



⑥ 火が通ったら、鮭の身をほぐし、野菜と混ぜ合わせる。
皿に盛り付けて完成。

