



鮭のちゃんちゃん焼き



材料(大人2人子ども1人分)

生鮭	200g(切り身で小5枚)
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
たまねぎ	50g(1/4 個)
キャベツ	50g(1~2枚)
にんじん	25g(1/6本)
しめじ	25g(1/4株)
白みそ	20g(大さじ1強)
みりん	2.5g(小さじ1/2弱)
酒	2.5g(小さじ1/2)
砂糖	2.5g(小さじ1弱)
しょうゆ	2.5g(小さじ1/2弱)
油	5g(小さじ1強)
バター	7.5g(小さじ2弱)

つくり方

- ① 生鮭に塩、こしょうをふって下味をつける。
- ② たまねぎ、キャベツ、にんじんは食べやすい大きさに切り、しめじは小さめにほぐす。
★お手伝いポイント★ しめじをほぐしてみよう!
- ③ 調味料の白みそからしょうゆまでを合わせておく。
★お手伝いポイント★ 調味料を混ぜてみよう!
- ④ フライパンで油を熱して、生鮭を焼く。
焼き色がついたら一度取り出す。
- ⑤ 同じフライパンでにんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじの順で炒める。しんなりしてきたら鮭を戻して、③の調味料とバターを加える。
- ⑥ 蓋をして、中火で蒸し焼きにすれば完成!

鮭は切り身のままで良いですが、
一口大に切ったものだと
野菜と絡んで、より食べやすいです!