

◎ 鮭のちゃんちゃん焼き

<材料>

鮭	4切	
キャベツ	1/8 玉	
玉ねぎ	1/4 個	
人参	1/4 本	
しめじ	1/4 房	
油	適量	
味噌	大さじ 1/2	} ☆
酒	小さじ 2	
みりん	小さじ 1	
砂糖	大さじ 1	

(作り方)

- ① キャベツ・玉ねぎは短冊切り、人参はいちょう切り、しめじは一口大にほぐす。
- ② ☆を混ぜ合わせ、①と和える。
- ③ フライパンに油をひき、中火で鮭を焼く。
- ④ 鮭が片面焼ければ裏返し、②を乗せ蓋をして弱火で蒸し焼きにする。野菜がしんなりすれば完成。

