

食改善で真の健康をお届けする 株式七米酸素 会社・

副食

## 鮭のちゃんちゃん焼き

[1人分] エネルギー: 292kcal 塩分: 1.6g たんぱく質: 21.5g 脂質: 13g 食物繊維: 3.4g



## 材料 [2人分]

• 生鮭切り身: 2切れ

キャベツ: 1/8個(80g)玉ねぎ: 1/2個(80g)にんじん: 1/3本(60g)

• ピーマン:1個

• コーン(冷凍や缶詰):大さじ2

• 油: 適量

## [A]

• 味噌:大さじ1

• 酒:大さじ2

• みりん: 大さじ1/2

• レモン:1/2個

• オリーブオイル:適量

• 塩: 少々

こしょう:少々

## 作り方

1

キャベツ、ピーマンは一口大に切ります。玉ねぎ、にんじんは太目の千切りにします。

2

鮭に塩、こしょうをします。【A】を混ぜ合わせておきます。

3

スキレット(フライパン)を温めてから油をひき、鮭の身の方に軽く焼き目をつけます。

4

鮭を返して、周りに"1"とコーン広げ、蓋(なければアルミホイル)をかぶせて弱火~中火で蒸し焼きにします。

5

野菜が好みの柔らかさになったら【A】を全体にかけて火を止めます。オリーブオイルを回しかけ、レモンを絞ります。