

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。

