




鮭のちゃんちゃん焼き



【材 料】4人分

鮭	4切	
酒	大さじ1	
サラダ油	大さじ1/2	
玉ねぎ	1/2個	スライス
にんじん	1/4本	千切り
キャベツ	200g	太めの千切り
ピーマン	1個	千切り
みそ	大さじ2	
みりん	大さじ1	
砂糖	大さじ1/2	

【作り方】

- ①鮭に酒で下味をつけておく
- ②サラダ油で玉ねぎ、にんじんを炒め、しんなりしたらピーマンとキャベツも加えさらに炒める
- ③野菜に火が通ったら調味料入れ味をととのえる
- ④オーブントースターを温めておく
- ⑤アルミホイルを少し深さのある舟形に折る
- ⑥鮭の上に③を乗せて温めておいたオーブントースターで10分焼く
- ⑦焼けたらアルミホイルを外して皿に盛る

