

鮭のちゃんちゃん焼き



材料 1人分

材料名	使用量	材料名	使用量
生鮭(切り身)	1切れ		
カット野菜(野菜炒め用)	150g		
カットしめじ	40g		
おろしにんにく	小さじ1/2		
つけて焼いたら焼きまんじゅうトーストのたれ	1袋		
塩胡椒	少々		
バター(無塩)	5g		

料理特徴

焼きまんじゅうトーストのたれは甘じょっぱいため主菜にも活用できます。にんにくとバターを足せばちゃんちゃん焼きにもアレンジ可能です。

作り方

- ①フライパンにカット野菜としめじをしき、鮭を乗せ塩胡椒を振って蓋をして中火で加熱する。
- ②鮭の表面が白くなってきたら「つけて焼いたら焼きまんじゅうトーストのたれ」とおろしにんにくを加え、5分蒸し焼きにする。
- ③②を器に盛り付けバターをのせて出来上がり。