

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 | 1切れ | <調味液> | |
| キャベツ | 50g | 味噌 | 20g |
| 玉ねぎ | 20g | 酒 | 7g |
| 人参 | 15g | 正田なましょうゆ柔 | 5g |
| ピーマン | 15g | 砂糖 | 2g |
| サラダ油 | 3g | にんにく(すりおろし) | 1g |

作り方

- ①鮭は4等分に切る。バットに入れて<調味液>を加え、全体が漬かるようにして冷蔵庫で数時間～一晩漬込む。
- ②キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、人参とピーマンは細切りにする。
- ③サラダ油を熱したフライパンに①・②を入れ、蓋をして3分蒸し焼きにする。
- ④皿に③を盛り付けて出来上がり。

料理特徴

正田なましょうゆ柔で漬込むことで、身がしっとり
ほぐれやすく仕上がります。