



ちゃんちゃん焼きのようなこってり～感がなく、バターも入ってマイルドなお味なので『サケちゃん焼き』という名前になりました！笑 塩鮭を使用することでパサつきません。少しポン酢をかけるとまたおいしいです。

野菜がおいしい！ サケちゃん焼き

材料

塩鮭	2切れ
ジャガイモ	2個
にんじん	1/4個
キャベツ	1/4個
玉ねぎ	1/2個
バター	10g

— A —

味噌	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ2
醤油	小さじ1

作り方

1. ジャガイモとにんじんは3mm程度の半月切りにする。火が通りにくいため、耐熱容器に入れてラップをし、600wで5分加熱しておく。
2. キャベツはざく切り、玉ねぎは3mmほどの厚さで薄切りにし、塩鮭は食べやすい大きさに切る。
3. Aの調味料を混ぜ合わせておく。
4. フライパンに油を熱し、鮭を両面軽く焼く。その上にジャガイモ・にんじん・キャベツ・玉ねぎをのせ、混ぜておいたAをかけ、バターものをせる。フタをして、7分中火で加熱し完成。
5. お好みでポン酢をかけて召し上がれ。