

鮭と野菜をまぜて、めしあがれ！

鮭のちゃんちゃん焼き

【 材料 】(おとな2人こども2人分)

生鮭(切り身)	4切
キャベツ	4~5枚
もやし	1/4袋
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/8本
ピーマン	1個
油	適量
〔みそ 酒 みりん〕	大さじ2
	大さじ1
	大さじ1
バター	10g



【 作り方 】

- ① キャベツ、もやしは幅1cmのざく切り、玉ねぎ、にんじん、ピーマンは薄切りにする。
- ② 調味料を合わせておく。
- ③ フライパンに油を入れ、生鮭を置き、その上に野菜と調味料をのせ、フタをして弱火で蒸し焼きにする。
- ④ 仕上げにバターをのせる。

※ 保育所では、野菜を軽く炒め、調味料で味をつけた具材を魚の上のにのせて、オーブンで焼いています。