

鮭のチーズちゃんちゃん焼き



◆材料（2人分）

材 料	分 量
生鮭（2切れ）	120 g
食塩	0.6 g
こしょう	少々
キャベツ	120 g
もやし	60 g
玉ねぎ	40 g
人参	20 g
ブロッコリー	40 g
生椎茸	30 g
しめじ	30 g
舞茸	30 g
植物油	10 g
みそ	30 g
日本酒	10 g
みりん	12 g
砂糖	4 g
おろしニンニク	4 g
ピザ用チーズ	40 g

◆作り方

- ① 生鮭は食塩とこしょうをふり、2等分する。
- ② キャベツは幅3cmのざく切り、玉ねぎは幅1cmの薄切りにする。
- ③ もやしは洗って水気を切っておく。
- ④ 人参は短冊切り、ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ⑤ 生椎茸は軸を切り落とし、幅1cmの薄切りにする。しめじと舞茸は石づき(堅い部分)を切り落とし、食べやすい大きさにほぐす。
- ⑥ [★] の調味料を合わせておく。
- ⑦ フライパンに植物油5gを熱し、キャベツと玉ねぎ、もやし、人参、生椎茸、しめじ、舞茸を軽く炒める。
- ⑧ グリルパンに残りの油を熱し、生鮭を皮面を下にして並べる。
- ⑨ ⑦の野菜をグリルパンに移し、ブロッコリーをのせ、⑥の合わせ調味料を回しかける。蓋をして5分間蒸し焼きする。
- ⑩ ピザ用チーズをかけて、再び蓋をしてチーズが溶けるまで、弱めの中火で焼く。

