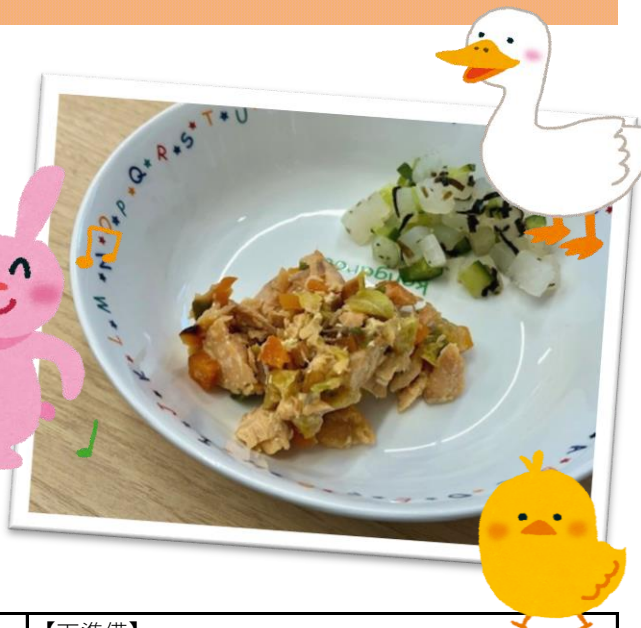


## フライパンで！ 鮭のちゃんちゃん焼き

BBQなどで食べられる  
鮭のちゃんちゃん焼きを、  
家庭用のおかずとして  
アレンジしました。  
味噌の味付けで  
子ども達も  
お魚と野菜がもりもり  
食べられます◎



### 【5～6人分】

※作りやすい分量です

- ・キャベツ…60g
  - ・にんじん…30g
  - ・ピーマン…10g
  - ・ごま油…小さじ1（4g）
- ④
- ・砂糖…小さじ2（6g）
  - ・味噌…小さじ1強（10g）
  - ・みりん…小さじ1（6g）
- ・鮭切り身（60g）…4切れ  
（骨なしのものだと調理が楽です）

### 【下準備】

- ・④は合わせて計っておき、混ぜ合わせておく。

### 【作り方】

- ①キャベツは座く切り、にんじんは薄めの  
いちよう切り、ピーマンは小さめの千切りに  
切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を炒める。  
後ほど鮭と合わせて炒めるので、ここでは  
具材が少し柔らかくなった程度までOK。
- ③②に④の調味料とごく少量の水を加え、さっと  
炒める。
- ③のフライパンに鮭を乗せ、蓋やアルミホイル  
を被せて弱めの中火で蒸し焼きにしていく。  
野菜から出た水分でイメージ。水分が少ない  
場合は水を少し足す。
- ④鮭に火が通ってきたら崩し、水分がなくなる  
まで炒め、盛り付けて完成！