

鮭のチャンチャン焼き



【材料】（4人分）

鮭	300 g	
酒 食塩	適宜	
キャベツ	小 1/4 玉	A {
たまねぎ	1 個	
人参	1/4 本	
えのき	1/2 袋	
油		
		砂糖 大さじ 2
		みりん 大さじ 2
		しょうゆ 小さじ 1
		みそ 大さじ 5

【作り方】

- ① 生鮭に酒と塩をふっておく
- ② 野菜とキノコは、食べやすい大きさに切り、油でさっと炒め A で調味しておく
- ③ ①をオーブンで焼き、8割焼けたところに②の野菜を上に乗せ、クッキングホイルで蓋をし蒸し焼きにする。

保育所では、鮭の切り身を使用しますが、本来は、鉄板に鮭の半身と野菜などをのせて蒸し焼きにし、程度火が通ったらみそだれをかけ、へらで身をほぐしながら食べる豪快な料理です。家庭では、ホットプレートを利用して作ってみてください。