

切身

## 秋鮭のちゃんちゃん焼き

北海道の郷土料理。ホットプレートでたっぷり作るのもおすすめ。

調理時間

15分

1人当たり

288cal

調理方法

焼く



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



### ●材料 (2人分)

- ・生鮭……………2切
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・ピーマン……………2個
- ・キャベツ……………1/6個
- ・人参……………1/6本
- ・バター……………大さじ1
- ・サラダ油……………適宜
- ・塩……………適宜
- ・こしょう……………適宜



- A
- ・みそ……………大さじ2
  - ・酒……………大さじ1
  - ・みりん……………大さじ1

※じゃがいもやモヤシ、ニラなどを加えてもおいしいですよ。

### ●作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、人参は短冊切りにする。ピーマンは半分に切ってヘタと種を取り、それぞれ縦4等分に切る。キャベツは1.5cm幅に切る。
- ② Aは混ぜ合わせる。鮭は半分に切り、両面に塩・こしょうをふる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、強火で鮭の両面を焼き、いったん取り出す。同じフライパンにバターを加え、①の野菜を順に入れ、ざっと炒める。
- ④ 上に鮭をのせ、Aをまわしかけてフタをする。3分経ち、野菜がしんなりしたらフタを取り、ざっと強火で混ぜ合わせる。

#### POINT①

鮭表面の色が変わり香ばしさが出るまで焼く。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉