

鮭のちゃんちゃん焼き



ひとくちメモ

魚や野菜が苦手な人でも食べやすいメニューの一つです。また、11月から1月頃に出回る小松市産のにんじんを使うと地産地消になりますね。もやしやピーマンなどを入れてもおいしくいただけます。

また、一個ずつオーブンで焼く以外にホットプレートやフライパンに材料を広げて作ってもいいでしょう。



1人分の栄養価

エネルギー	247	kcal
たんぱく質	16.1	g
脂質	7.4	g
カルシウム	54	mg
塩分	2.4	g

【材料】 4人分

- ・生鮭（約50g）……………4切
- ・塩こしょう……………少々
- ・キャベツ……………4枚
- ・にんじん……………1/3本
- ・玉ねぎ（小）……………1個
- ・しめじ……………1株
- ・えのき……………1株
- A { ・みそ……………大さじ3
- ・砂糖……………大さじ2
- ・みりん……………大さじ4
- ・料理酒……………大さじ4
- ・バター……………20g

【作り方】

- ①鮭に塩こしょうを振っておく。
- ②キャベツとにんじんは短冊切り、玉ねぎはせん切り、しめじはほぐす。えのきは半分の長さに切る。
- ③Aの調味料をボウルに入れて混ぜ合わせておく。
- ④耐熱容器に鮭を入れ、その上から野菜をのせる。
- ⑤③の調味料をかけてバターをのせ、280℃のオーブンで25分ほど焼いて出来上がり。

※アルミホイルで包んで作ることもできます。

