

# ちゃんちゃん焼き



主菜

野菜量  
(1人分)

170g

メイン  
食材



栄養価  
(1人分)

エネルギー  
191kcal

塩分  
1.1g

## \* 材料 (4人分) \*

鮭	4切(240g)
こしょう	少々
にんじん	60g
たまねぎ	160g
しめじ	160g
キャベツ	240g
もやし	160g
ピーマン	60g
A	[
みそ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
バター	小さじ1

## \* 作り方 \*

1. 鮭は、こしょうを振っておく。
2. にんじんは3~4cmの長さの短冊に切る。たまねぎは6つのくし切りにする。しめじは石づきをとり、ほぐしておく。キャベツは食べやすい大きさのざく切りにする。もやしは洗ってざるにあげる。ピーマンは種を除き、せん切りにしておく。
3. Aの調味料を合わせておく。
4. フライパンを中火で熱し、鮭を両面さっと焼く。
5. ④ににんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、もやしの順に加えてふたをして5分程度蒸し焼きにする。
6. 野菜がしんなりしたら、ピーマンを入れ、③を全体に回しかけ、弱火にして蓋をし、2~3分蒸し焼きにする。
7. 器に取り分ける。