

鮭のチャンチャン焼き



材料

鮭	160 g	1切れ 80gのもの2切れ
キャベツ	60 g	ざく切り
玉ねぎ	60 g	太めのせんぎり
みそ	16 g	大さじ1
みりん	3 g	小さじ1/2
酒	2 g	少々
バター	4 g	ひとかけ

調理手順

- ①フライパンにクッキングシートを敷き、鮭を置いて野菜をのせる
- ②バター以外の調味料を合わせてかける
- ③最後にバターを乗せる
- ④蓋をして弱火で10分ほど蒸し焼きにする

ポイント：お味噌が焦げないように弱火でね!!

