

※写真はイメージです。

野菜がたくさん食べられる一品です。

フライパンで！生秋鮭のみそマヨちゃんちゃん焼き

材 料 (4人分)

生秋鮭	4切	
キャベツ	1/3切	
玉ねぎ	1個	
ブナしめじ	1袋	
洋にんじん	1/3本	
塩	少々	
こしょう	少々	
バター	大さじ2	
A	みそ	大さじ3
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	キューピー マヨネーズ	
	(マヨネーズ)	大さじ6

作り方

1. 生秋鮭は両面に塩・こしょうをし、水滴がうき出てきたら、よく拭き取る。
2. キャベツはザク切りにする。玉ねぎは5mm幅のうす切りにする。
3. ブナしめじは石づきを取り、小房に分ける。洋にんじんは皮をむき、短冊切りにする。
4. フライパンにバターを入れて熱し、1の生秋鮭の両面に焼き色をつける。
5. 4のまわりに2、3を入れ、混ぜ合わせたAの2/3量をまわしかけ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
6. 火が通ったら、残りのAをまわしかける。