

鮭のチャンチャン焼き



材料

| | | |
|------|-------|----------------|
| 鮭 | 160 g | 1切れ 80gのものを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!!

