

秋鮭のちゃんちゃん焼

秋鮭に味噌のコク。



材料(4人分)

秋鮭	……	4尾
玉ねぎ	……	1個
人参	……	1/2本
えのき	……	1袋
なたね油	……	大さじ1
<合わせ調味料>		
白味噌	……	大さじ2
酒	……	大さじ3
砂糖	……	大さじ1/2

作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、人参は短冊切り、えのきは石づきを切って、半分切る
- 2 ボウルに白味噌、鮭、砂糖を入れてよく混ぜる。
- 3 フライパンになたね油を熱し、1の玉ねぎ、その上に鮭、人参、えのきを置き弱火で3分加熱する。
- 4 3に2の合わせ調味料をかけ、ふたをして中火で10分ほど鮭に火が通るまで蒸し焼きにする。