

鮭のちゃんちゃん焼き



<材料(4人分)>

A	鮭	200g	B	にんじん	30g
	塩	少々		しめじ	20g
	こしょう	少々		三温糖	小さじ2
	日本酒	小さじ1		日本酒	小さじ1
	なたね油	大さじ1		みりん	小さじ1
	キャベツ	80g		信州みそ	小さじ1と1/2
	玉ねぎ	40g		赤みそ	小さじ1と1/2
				片栗粉	小さじ1/3
				水	小さじ1
				油	適量

<作り方>

- ① キャベツは1cmざく切り、玉ねぎ・にんじんは5mm千切り、しめじは石づきを落としておく。
- ② 鮭にAで下味をつける。
- ③ ②をオープンシートを敷いた天板に並べ、オーブンで焼く。
(目安 250℃×15分)
- ④ フライパンに油を熱し、玉ねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ⑤ しめじを加えて炒める。
- ⑥ Bを加えて炒める(みそはみりんて溶いておく)。
- ⑦ キャベツ・水溶き片栗粉を加え、味を整える。
- ⑧ 焼いた鮭を加え、混ぜ合わせて完成。

「ちゃんちゃん焼き」は北海道の郷土料理です。

給食では鮭の角切りを使用していますが、切り身でもおいしく作ることができます。