

サタデークッキング

「ちゃんちゃん焼き」

R6.1.13(土)

材料(4人分)

- 生鮭 4切れ
- 玉ねぎ 1個
- しめじ 1P
- きゃべつ 1/2個
- 人参 1/3本
- バター 大さじ2
- 塩コショウ 適量
- ★味噌 大さじ3
- ★砂糖・みりん・酒 大さじ1
- ★マヨネーズ 大さじ6



作り方

1. 鮭は両面に塩コショウをし、水滴が浮き出てきたら、よくふき取ります。
2. 玉ねぎは皮を剥いて、縦半分に切ってから1cmの薄切にします。
3. しめじは石づきを切ってから、手でバラしておきます。
4. きゃべつはざく切り。人参は短冊切りにします。
5. ホットプレートに160℃位に熱してバターを入れ、鮭を身から焼き、焼き色がついたら皮目も焼きます。そして、一旦取り出します。
6. 野菜を入れて、サッと炒め、取り出した鮭を乗せ、混ぜ合わせた★の2/3量を回しかけ、蓋をして焼く10分間蒸し焼きにします。野菜に火が通ったら残りの★をかけます。
7. 軽く鮭の身をくずして、野菜と混ぜ合わせて完成です。

わかめとちくわのスープ

材料 (4人分)

- 水 800ml
- 乾燥わかめ 適量
- 醤油 小さじ2
- カットネギ 1p
- 鶏がらスープの素 小さじ4
- もやし1袋
- ごま油 適量
- ちくわ 1本
- 白ごま 適量

ちくわは薄く輪切りにする

お鍋に湯を沸かし、鶏がらスープの素を入れる

ちくわ、わかめ、もやしを入れて、醤油とごま油で味を調えます。

最後にカットネギ、白ごまをかけて出来上がり。

