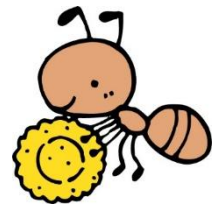




## 鮭のチャンチャン焼き



### <材 料>

作り方4人前

鮭切り身4切れ 塩・胡椒

キャベツ(小) 1/5個 玉ねぎ1/4個 人参1/5本 長ネギ20g

☆味噌 20g 砂糖 5g 酒・みりん各小さじ1

バター 10g 必要なら水溶き片栗粉適量

### <作り方>

- ① 鮭は塩・胡椒をしておく。
- ② キャベツはザク切り・人参は短冊切・玉ねぎはスライス・長ネギは斜め切りにする。
- ③ ☆の調味料をあらかじめ合わせておき、鮭をフライパンで焼いて器に盛り付ける。
- ④ ②の野菜を炒めて火が通ったら、☆の合わせ調味料を回しかけなじませる。
- ⑤ 仕上げにバターを加え水分が多いようなら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 焼いた鮭の器に⑤をかけて出来上がりです。



### <ワンポイント>

サケは口の中でモソモソしやすいため、あんかけなどとろみをつけると食べやすくなります。野菜も一緒に食べることができますし、北海道の郷土料理でもあるためぜひ作ってみて下さいね!