

<簡単メニュー>

令和5年1月号

北海道の郷土料理を簡単に作ってみよう♪



☆ 鮭のちゃんちゃん焼き

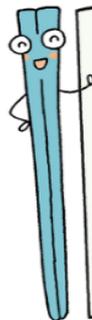


【材料】大人2人分、子ども1人分

鮭	2切れ(200g)
玉葱	1/2個
キャベツ	1/8個
人参	1/4本
えのきだけ	1/2袋
しめじ	1/2袋
油	少々
味噌	大さじ1・1/2
酒	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2
アルミホイル	適宜

【作り方】

- ①玉ねぎはスライス、キャベツは一口大、人参は、短冊切りにする。きのこはいしづきを除き食べやすい大きさに切る。
- ②味噌・酒・マヨネーズは合わせておく。
- ③フライパンを熱し油を入れ①をさっと炒め②を加え混ぜる。
- ④アルミホイルに鮭をのせ、③をのせ包む。
- ⑤200℃のオーブンやトースターで20分程度焼く。



1品で野菜をたっぷり食べられます。また、マヨネーズが入っているので、食べやすい味付けで、お子さんも美味しく食べられます。

