



2020年

you
me
食材提供

1/15 (水) 鮭のちゃんちゃん焼き (福岡 由香さん)

(材料2人分)

- 甘塩鮭：2切れ
- こしょう：少々
- サラダ油：大さじ1
- じゃがいも：1個
- A { キャベツ：1/4個
- たまねぎ：1/2個
- しめじ：1/2株
- もやし：1/2袋

(合わせ調味料)

- B { 味噌：大さじ2
- 酒：大さじ1
- はちみつ：大さじ1
- 濃口醤油：小さじ1

(仕上げ)

- バター：10g
- 豆苗：適量

- ① 鮭は食べやすい大きさに切って、こしょうを振る。
(生鮭の場合は塩・こしょうを振る。)
- ② じゃがいもは5～7mm厚さの半月切りにして、キャベツは食べやすい大きさのざく切り、または手でちぎる。たまねぎは薄切りにして、しめじは小房に分ける。もやしは洗って水気を切る。豆苗は10cm長さのざく切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の鮭を入れて、空いているところに②のじゃがいもを入れ、両面焼く。
- ④ ③の鮭とじゃがいもに焼き色がついたら、周りにAの野菜を入れ、蓋をして、5分蒸し焼きにする。
- ⑤ ボウルにBを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ ④の野菜がしんなりしてきたら、⑤の合わせ調味料を加えてなじませる。
- ⑦ ⑥にバターを加えて、余熱で溶かし、なじませたら、器に盛り、②の豆苗を散らす。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。