

鮭と葉玉ねぎの



柚子味噌ちゃんちゃん焼

材料・分量（4人分）

● 葉たまねぎ	1/2本
● 生鮭	2切
● 塩・こしょう	少々
● キャベツ	1/4玉
● なす	1本
● 人参	1/3本
● ピーマン	2個
● しめじ	1/3袋
● 厚揚げ	1枚
● にんにく	1片
● 酒	50cc
(たれ)	
● 味噌	大さじ2
● 砂糖	大さじ1
● 酒	大さじ1/2
● みりん	大さじ1/2
● 柚子のしぼり汁	大さじ1
● 柚子の皮（すりおろし）	1/4個

作り方

- 1 鮭は食べやすい大きさに切り分け、塩こしょうを振っておく。たれはあらかじめ合わせておく
- 2 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。(参考：キャベツ・葉玉ねぎ⇒ざく切り、なす⇒半月切り、人参・厚揚げ⇒短冊切り、ピーマン⇒縦横に5分割程度)
- 3 フライパンに少量の油を敷き、薄切りにんにくを炒め、香りが出たら他の野菜を入れて軽く炒める
- 4 野菜の上に鮭と厚揚げを乗せ、酒を全体に振って蓋をし、中火で10分蒸し焼きにする(焦げ付きに注意)
- 5 火が通ったら、たれをからめる

セールスポイント

野菜をたっぷりとれて、魚・豆腐も入りバランス抜群のヘルシーメニューです