

～北海道の郷土料理～ 鮭のちゃんちゃん焼き



隠し味にヨーグルトを使った、野菜たっぷりのレシピです。じゃがいもなどもおすすめです。とろけるチーズをのせたりアレンジも楽しめる一品です。

鮭をほぐしながら野菜と一緒にいただきます。

【材 料】(2人分)

生鮭	70g×2切れ
塩・こしょう	適量
キャベツ	3枚(約200g)
玉ねぎ	1/4個(約50g)
人参	1/4本(約40g)
ピーマン	2個(約60g)
えのき	1/2パック
しめじ	1/2パック
サラダ油	大さじ1/2
バター	大さじ1

◇ 味噌だれ ◇

味噌	大さじ2と1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
ヨーグルト(無糖)	小さじ2
おろしにんにく	お好みで



【作り方】

- ①鮭に塩・こしょうを軽く全体にふりかけ、5～10分ほど置いておく。
キャベツはざく切り、玉ねぎ、ピーマンは7mm幅のスライス、人参は短冊切りにする。
きのこ類は石づきを落とし、小房にほぐしておく。
- ②味噌だれの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、鮭の身側を下にして焼き色がつくまで焼く。
- ④鮭をフライパンのはしに寄せ、ひっくり返して皮側も焼く。
同時に空いているところに、玉ねぎ、人参、ピーマンを入れ、軽く炒める。
- ⑤鮭を中央へ戻し、まわりに炒めた野菜、鮭の上にキャベツときのこをのせ、②をまわしかける。
- ⑥蓋をして10分ほど蒸し焼きにし、鮭に火が通ったら、仕上げにバターをのせる。



(1人分の栄養価) エネルギー：325kcal たんぱく質：24g 野菜：225g