

食材2つだけ!

鮭

×

カット野菜(野菜炒め用)



調理時間

20分

ホイル包みで作る!

## 鮭のちゃんちゃん焼き

材料 (2人分)

生鮭切り身……………2切

カット野菜(野菜炒め用) ……150g

○味噌……………大さじ2

○酒……………大さじ1

○みりん……………大さじ1

○砂糖……………小さじ2

バター……………10g

### 1 ホイルで包む

アルミホイルを30cmの長さに2枚切り、それぞれの中心に野菜と鮭をのせる。○をボウルに入れて混ぜたものを半量ずつかけ、アルミホイルの手前と奥を合わせて折り返し、左右も同様にして包む。

### 2 フライパンで焼く

水150mlを入れた大きめのフライパンに1を並べて蓋をし、弱火で15分蒸し焼きにする。ホイルを開き、バターを半量ずつのせる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索