

## 鮭のちゃんちゃん焼き

(エネルギー: 193 kcal, たんぱく質: 17.9 g, 脂質: 7.7 g, 炭水化物: 12.5 g)

### ・材料

鮭	1 切
たまねぎ	35 g
えのきたけ	20 g
にんじん	15 g
ピーマン	10 g
赤辛味噌	6 g
上白糖	3 g
濃口醤油	3 g
酒	2 g
みりん	3 g
有塩バター	5 g
型抜き人参	一切れ



### ・作り方

- ① たまねぎは薄くスライス、えのきたけは半分に、にんじん・ピーマンは千切りにする。
- ② 赤辛味噌・上白糖・濃口醤油・酒・みりんを合わせておく。
- ③ アルミにたまねぎ・鮭・えのきたけ・にんじん・ピーマンの順にのせ、②とバター、型抜きした人参を加えてきっちり包む。
- ④ フライパンを熱し③を入れて、蓋をして材料に火が通るまで約7分、中火で蒸し焼きにする。(火加減と蒸し時間は加減する)