

チャンチャン焼き風

お手軽度 ☺☺☺

材料 (1人分)

鮭	1切れ
たまねぎ	1/8個
にんじん	1/8本
ピーマン	1/2個
しめじ	1/4袋
みそ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1

エネルギー	124 千カロリー
塩分	1.4 グラム



作り方

①下準備

たまねぎ
せん切り

にんじん
せん切り

ピーマン
せん切り

しめじ
石づきをとって
ほぐす



②フライパンに鮭を置き、野菜、調味料の順にのせて蓋をし、蒸し焼きにする。
(弱火で約20分)

