

秋鮭のちゃんちゃん焼き (おひとり様)

材料

| | | |
|-------------|----------|-----------------|
| 秋鮭 | 1切れ | (塩小さじ 1/4 をまぶす) |
| キャベツ(ざく切り) | ひとつかみ | |
| 玉ねぎ(輪切り) | 1/8 個分 | |
| 人参(短冊切り) | 少し | |
| ピーマン(輪切り) | 少し | |
| えのき・しめじ・コーン | 各少し | |
| 味噌 | 大さじ 1 | |
| 酒 | 大さじ 2 | |
| みりん | 大さじ 1 | |
| しょうゆ | おおさじ 1/2 | |
| サラダオイル | 大さじ 1 | |
| バター | 大さじ 1 | |
| 生姜(すりおろして) | 小さじ 1/2 | |
| ニンニク(〃) | 小さじ 1/3 | |



- ① 鮭の切り身は塩小さじ 1/4 をまぶして 10 分ほどおき、出てきた水分をふきとります。
- ② 焼き焼きグリルにサラダオイルを入れ①の鮭の皮を下にしておきます。
- ③ 鮭の上に野菜類を彩りよく乗せ、焼き焼きグリル全体をアルミホイルで包み魚焼きグリルに入れ、中火で 7 分位加熱します。
- ④ 味噌・酒・みりん・生姜のすりおろし・ニンニクのすりおろしを混ぜ合わせてタレをつくります。
- ⑤ ③のアルミホイルを取り除き④のタレをかけてバターをのせ全体を混ぜながら食べてください。