

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。