

# 魚のちゃんちゃん焼き風



<材料> 子ども 4人分

鮭	4切(1切40g)
油	適量
キャベツ	葉3枚(120g)
人参	1/4本
エリンギ	1本
A [ みそ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
バター	10g

(作り方)

- ① キャベツは食べやすい大きさにざく切り、人参・エリンギは短冊切りにしておく。
- ② フライパンに油を入れて熱し、鮭を入れて焼く。
- ③ 鮭に焼き色が付いたら、裏返す。
- ④ ③にキャベツ・人参・エリンギを加え、Aを混ぜて回し入れ、ふたをして3分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ 火を止めて、バターを入れ、予熱で溶かす。

※鮭の代わりにいかやホタテ、鶏肉を入れてもおいしいですよ。