

Hitachinaka's Kitchen

鮭のチャンチャン焼き

フライパン一つで簡単料理♪
冷凍ポテトで皮むきの手間なし



【材料】4人分

生鮭	80g × 4 切…骨を取り、 食べやすい 大きさに切る
冷凍フライドポテト	160g
キャベツ	240g…一口大
玉ねぎ	80g…薄切り
しめじ	40g…石づきを取り、 食べやすい 大きさにほぐす
油	適量
味噌	小さじ 4
酒	小さじ 2
砂糖	小さじ 2
みりん	小さじ 1 と 1/3
醤油	小さじ 1 と 1/3

合わせておく

【作り方】

- 1 フライパンに油を熱し、キッチンペーパーで水分をよく拭き取った鮭を並べ、両面に焼き色を付ける。
- 2 冷凍フライドポテトを凍ったまま入れ、野菜としめじも加えて炒める。野菜がしんなりしてきたら、合わせた調味料を加え炒め合わせる。

1人分栄養価
熱量 215kcal
たんぱく質 20.8g
食塩相当量 1.2g