

鮭のちゃんちゃん焼き（一人分）

（材料） 鮭 40g、きゃべつ 60g、にんじん 4g、しめじ 5g、バター 2g、米味噌 2g、みりん 2g、
レモン果汁

（作り方） ①きゃべつは、食べやすい大きさに切る。にんじんは千切りにする。しめじは、ほぐして、食べやすい大きさに切る。

②フライパンにバターを溶かし、野菜を炒める。米味噌、みりんで味を調える。

③鉄板にクッキングシートをひき、炒めた野菜を入れて広げる。

④野菜の上に魚を並べ、クッキングシートで覆う。

⑤オーブンで180度15分くらい焼く。

