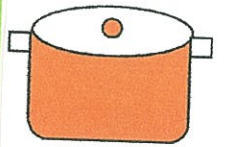


このレシピで

野菜が 210 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



コクうま！ 鮭の味噌バター焼き

相模女子大学 実習生

<材料(一人分)>(目安量)

- ・鮭(切り身) ……100g (一切れ)
- ・キャベツ ……100g (葉大2枚)
- ・玉ねぎ ……50g (1/4個)
- ・赤色パプリカ ……30g (1/6個)
- ・黄色パプリカ ……30g (1/6個)
- ・バター ……12g (大さじ1)

*味噌だれ (混ぜ合わせておく)

- ・みそ ……大さじ1強
- ・酒 ……大さじ1
- ・砂糖 ……小さじ2
- ・みりん…大さじ1



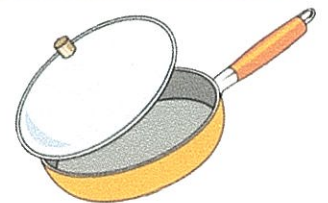
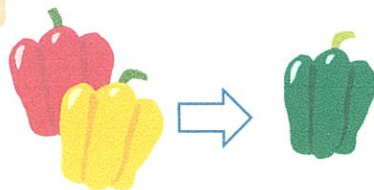
<作り方>

- ① 鮭は1/3に、キャベツはざく切りにし、パプリカ、玉ねぎは1cm幅に切る。
- ② フライパンにバターをひき、鮭の皮を下にして並べ、焼き色が付いたらひっくり返す。
- ③ 鮭の周りに野菜を並べ、蓋をして弱火で5~6分蒸らす。
- ④ キャベツがしんなりしたら、混ぜ合わせた味噌だれを回し掛け野菜に絡める。

(完成！！)

ポイント！！

季節を問わず手に入る！



味噌バターが食欲そそる！



ピーマンでもOK！

(ピーマン：2個)

