



ちやんちやん鍋

岸朝子
の一言

北海道で人気のちやんちやん焼きを
お鍋にしました。
味噌とバターの新しい味の出会いが
やみつきになります。

材料
4人前

◆具

たまねぎ…400g
にんじん…100g
もやし…50g
鮭…280g

◆調味料

味噌…大さじ5
酒…1カップ
だし昆布…1枚
サラダ油 大さじ1

キャベツ…100g
粒コーン(缶詰)…50g
舞茸…100g

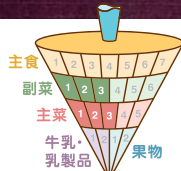
砂糖…大さじ1
水…4カップ
バター…40g

作り方

《下準備》

1. たまねぎは1cm幅に、キャベツは1口大に、にんじんは短冊切りにする。舞茸はほぐしておく。
2. 鮭は半分に切る。
3. 水にだし昆布を入れておいておく。

- ① サラダ油を熱した鍋で具に火を通してから、調味料を入れて炒め、水と昆布を足して煮込む。
- ② 最後にバターをのせて出来上がり。



食事バランスガイド

副菜: 3つ 主菜: 3つ

つ(SV)は1人分