鮭のチャンチャン焼き

調理時間 約30分
カロリー 261kcal(1人分)

材料 (3人分)

鮭	2切れ
塩・コショウ	各少々
酒	大さじ2
キャベツ	1/3個
玉ネギ	1/2個
もやし	1/2袋
ニラ	1/2袋
バター	大さじ2
醤油	小さじ1
(合わせ味噌)	
味噌	30g
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2

作り方

1. 鮭は、塩・コショウをして下味をつける。
2. キャベツはザク切り、玉ネギは横に7mm幅の半月に切り、もやしは洗い水気を切る。ニラは3cm長さに切りすべてをボウルに入れ、軽く塩をふり混ぜ合わせ、ダッチオーブンに入れる。
3. (1)の水気を拭き取り(2)にのせ、酒と半量のバターをところどころに落とし、蓋をしてグリルに入れる。
4. オーブンモードを選択し、タイマーを15分に設定して点火する。消火後蓋を開けて合わせ味噌を鮭に塗り、グリルに入れ(上火、下火強)で5分加熱する。
5. グリルから取り出し、バターと醤油をかけ、鮭を大きめにほぐしざっくり混ぜ合わせる。

味噌を焼くことで香ばしいチャンチャン焼きが出来上がります。