

秋鮭のちゃんちゃん焼き

鮭の赤色「アスタキサンチン」は、単体よりも
いろいろな種類の成分と一緒に摂る方が
吸収率がよいといわれています。たっぷりの野
菜とともにいただきます！

<作り方>

生鮭に塩・コショウをふり、ホットプレートで両面をこんがり焼く。空いたスペースにざく切りにしたキャベツ、タマネギ、ニンジン、小房にほぐしたシメジやエノキを入れ、鮭の上にバターをちらし、蓋をして蒸し焼きにする。野菜がしんなりしたら味噌・酒・砂糖・みりんを合わせたみそだれをまわしかける。鮭の身をほぐしつつ全体をからめ、なじませる。