



ちり通が辛くなる頃

鮭のちんちん焼き

おすすめサブメニュー

♡白菜とかりかり油あげのサラダ

♡菊ととうふのみそ汁



〔身を崩しながら野菜と一緒に蒸し上げる〕



鮭は種類の多い魚です。このレシピは白鮭と呼ばれる種類を使っています。焼き物や鍋物におすすめです。疲労回復や美肌に効果があると言われています。

プロテオグレルカンって聞いたことある？
鮭の軟骨から抽出されたものです。青森県と大学との共同研究で商品化もされています。アンチエイジングや保湿に効果があるという化粧品や食品、サプリメントにもなっています。

1. 材料(1人分)

生鮭	1切れ
キャバツ	1/8コ
玉ねぎ	中1/2コ
人参	小1/4本
しめじ	1/4パック
コーニ缶	スプーン1杯
みそ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
さとう	大さじ1/2
白おろしごま	大さじ1
サラダ油	小さじ1

2. 下準備

塩・こしょうで下味をつける

ざく切り

うす切り

短冊切り

石付きをとってほぐす

全てまとめてトロロにしておく



今回のレシピに使用した生鮭は「わんこ」で買いました。半身400円安くて、いつもより大きめの1切れにしました。

鮭は産卵のため産まれた川に帰ってくる(里帰り) - 一生に一度のいのちがけの恋❤️をするせつないね。

3. つくり方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、①を身の方から焼き 焼き色が付いたら返し皮目も焼く。
- ② ①の上に野菜と④をのせ フタをして蒸し焼きにする。