



フライパンひとつでできる時短料理 甘塩鮭と野菜の蒸し焼き



材料 2人分

- 甘塩鮭・・・2切れ
- にんじん・・・うす切り4枚
- ピーマン・・・1個
- A { キャベツ・・・大2枚
- しめじ・・・1/4パック
- だしの素・・・小さじ1/4
- 水・・・100ml
- 油・・・小さじ2

作り方

- ① にんじんは2mm程度の輪切りにして、型抜きで星形に抜く（型抜きがなければ、輪切りかいちょう切り）。
- ② キャベツと（ヘタと種を除いた）ピーマンは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを切ってほぐす。
- ③ フライパンに油を入れて、甘塩鮭を両面焼く。同時に、にんじんとピーマンもフライパンの端に並べて焼く。
- ④ ③にAを入れ、ふたをして弱火で5分蒸し焼きにする。
- ⑤ 皿に盛り付ける。



家計お助けアドバイス

- *野菜は冷蔵庫に残っているトマト・ブロッコリー・もやし・たまねぎ・きのこ類など何でも使ってみましょう。
- *骨なしの甘塩鮭や干物などが特価日のメニューはこれが最適!!