

サーモンのちゃんちゃん蒸し



材料／2人分

- サーモン（刺身用）・・・1冊
 - 塩コショウ・・・少々
 - 春キャベツ・・・2枚
 - 新玉ねぎ・・・1/4玉
 - エノキ・・・1/2株
- (A)
マヨネーズ・・・大さじ2
味噌・・・大さじ1
みりん・・・小さじ2
酢・・・小さじ1
すりごま・・・大さじ1

作り方

- ① サーモンはぶつ切りにして、かるく塩こしょうをしておく。Aを混ぜあわせておく。
- ② キャベツは1cmの短冊切り、玉ねぎは薄切りに、エノキは軽くほぐしておく。
- ③ アルミホイルを広げ、野菜、サーモン、Aの順に重ね、水が入らないようにしっかり包む。
- ④ フライパンに並べ、1/3の高さまで水を入れふたをして加熱する。沸騰したら中弱火で15分蒸し煮にする。様子を見て、水を足す。
- ⑤ ホイルごとに皿に盛り、食べる直前にアルミホイルを開け、中身を適度に混ぜる。

ポイント：塩こしょうを少々としていますが、少し多めにしても、味がしっかりするので、お酒のお供にもなります。