

鮭のちゃんちゃん焼き

<材料 大人4人分>

鮭 2~3切
塩・こしょう
きゃべつ 5~6枚
もやし 1袋
長葱 1/2本
人参 1/3本
バター 適量
<調味料>
味噌 大さじ3
みりん 大さじ1
酒 大さじ2
しょうゆ 小さじ2
砂糖 大さじ2

<作り方>

- ① 鮭に軽く塩・こしょうをする
- ② きゃべつはざく切り、人参は千切り、長葱は斜め切りにする
- ③ <調味料>を合わせておく
- ④ フライパンにバターを熱し、両面焼く
鮭に火が通ったら、野菜を全てフライパンに入れ、合わせておいた調味料を回し入れ、フライパンに蓋をし、しばらく蒸し焼きにする
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、ときどき野菜を混ぜながら炒める
- ⑥ 最後にしゃけを粗目にほぐしたら、出来上がり！！

※野菜はしめじ、えのき茸など入れても美味しいです。

キャロットケーキ

<材料 アルミカップ6個分>

薄力粉 90g
ベーキングパウダー 4g
人参 80g
卵 1個
砂糖 80g
バター 70g

<作り方>

- ① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう
- ② 人参は皮をむいて、すりおろす
- ③ バターはレンジで溶かす
- ④ ボウルにバター、溶いた卵、砂糖を加えて、泡立て器でよく混ぜる
- ⑤ ④に薄力粉、ベーキングパウダー、人参を加えて、混ぜる
- ⑥ カップに流し入れ、170℃のオーブンで15~20分焼く
竹串をさして、生地がついてこなければ、出来上がり！！