



## 栄養価 (1人分)

エネルギー 191 kcal

たんぱく質 20.6 g

塩分 1.3 g

## 材料 (2人分)

- ・ 生鮭 2切れ
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ たまねぎ 60g
- ・ にんじん 30g
- ・ キャベツ 60g
- ・ もやし 60g
- ・ しめじ 1/3パック
- A
  - みそ 大さじ1
  - 酒 大さじ2
  - みりん 大さじ1

## 作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。  
しめじは石づきをとり、ほぐす。
- ② フライパンに①を入れ、その上に鮭をのせ、塩こしょうをふり、Aのたれをかけて蓋をして火にかける。  
※最初はやや強火、湯気がでてきたら中火にする。
- ③ 10分ほど加熱し、鮭に火を通す。

## コツ・ポイント

- ・ じゃがいもやピーマン、生鮭の代わりに鶏肉でもおいしく作ることができます。
- ・ おなじみ北海道の郷土料理です。鮭の身をほぐしながら野菜とご一緒に。