

鮭の野菜 チーズ焼き

【1人分:628kcal】



材料(4人前)

鮭切り身(70g).....	4切
玉ねぎ	65g
人参.....	25g
しめじ	45g
a 味噌.....	大さじ1
a 醤油.....	小さじ2
a 三温糖.....	小さじ1
ピザ用チーズ	40g
舟形カップ	4枚

作り方

- ①野菜を切る。玉ねぎは薄切り、人参はせん切り、しめじはほぐしておく。人参はさっとゆで冷ます。
- ②調味料aを混合し、①と混ぜ合わせる。
- ③舟形カップに鮭を入れ、②、チーズの順で鮭全体にかける。
- ④160℃のオーブンで7分焼き、器に盛り付ける。

～POINT～

鮭の上に野菜とチーズをのせて焼くだけの簡単な料理です。ぜひ作ってみてください。