



アジのちゃんちゃん焼き

【材料:4人分】

鰯 4匹分

塩 少々

酒(鰯用) 小さじ2

キャベツ 2枚

玉ねぎ 1/2個

にんじん 40g

しめじ 1/2個

もやし 1袋

みそ 大さじ3

みりん 大さじ2

すりおろしにんにく

少量

A

バター 20g

酒 大さじ2

【作り方】

- ①鰯は塩、酒をふる。キャベツはざく切り、玉ねぎは千切り、にんじんは薄い短冊切り、しめじは石づきを切り取り小房に分ける。
- ②Aを混ぜる。
- ③フライパンまたは鍋にもやしをしき、鰯、他の野菜類をのせ、②をかけ、細く切ったバターを散らし、酒を鍋のふちに沿って回し入れる。
- ④蓋をして強火にかけ、チリチリと音がしてきたら弱火にし、約10分蒸し焼きにする。