

鰹のチャンチャン焼き



【材料:4人分】

鰹 4匹分
キャベツ 40g
じゃがいも 2個
えのき 2袋
玉ねぎ 1/2個
赤パプリカ 2個
コーン 1缶
塩・こしょう 適量
バター 20g
みそ 60g
酒 大さじ4
砂糖 小さじ2
サラダ油 適量

④

【作り方】

- ①鰹を一口サイズに切り、塩・こしょうをふる。
- ②キャベツを3cm角に切り、じゃがいもを5mmの厚さで輪切りにし、えのきは根元を落としてほぐす。玉ねぎとパプリカを食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油をひき、じゃがいもを並べ、塩・こしょうをふり中火で5分焼く。
- ④③の上にキャベツを広げ、鰹、野菜、コーン、バターをのせて中火で5分焼く。(味をしみこませるためによく煮込む。)
- ⑤合わせた④を加えて混ぜ合わせる。更にふたをして、中～弱火で3～5分煮る。〈できあがり〉