

# 冬野菜たっぷり みそマヨちゃんちゃん

三笠のめぐみ・みそ使用



## 材料 (2人分)

- 鮭……………2切れ
- 塩……………少々
- 黒コショウ……………少々
- ジャガイモ……………200g
- 玉ねぎ……………100g
- 人参……………60g

- 白菜……………200g
- しめじ……………60g
- バター……………10g
- A
  - 三笠のめぐみ みそ……………大さじ 2
  - 味噌……………大さじ 1
  - 酒……………大さじ 1 と 1/2
- B
  - 三笠のめぐみ……………大さじ 1
  - 味噌……………小さじ 1
  - マヨネーズ……………大さじ 1

## 下準備

- 鮭は両面に塩・コショウをして10分おき、キッチンペーパーで水気を除く。
- ジャガイモは7～8mmの幅の半月切り。
- 白菜は食べやすいサイズにざく切りし、にんじんは皮をむき、短冊切り。
- 玉ねぎは繊維にそった5mm幅の薄切り。
- しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- A・Bはそれぞれ混ぜ合わせておく。

## 作り方



鍋またはフライパンにバターを入れて半分位溶けたら、鮭の両面に焼き色をつけ、いったん取り出す。



①の鍋またはフライパンにじゃがいも・人参を入れ、じゃがいものふちが透明になるくらいまで炒める。



玉ねぎ・しめじを加え混ぜ、火を止め、白菜・鮭をのせAをまわしかけふたをし、10分位弱火で蒸し焼きする。



野菜に火が通ったら火を止め、Bをかけ完成。

## やさしいの巨知識

白菜の旬の時期は11月～2月頃。白菜は大部分が水分できているので、100gあたり14カロリーと、とても低カロリーな野菜です。ヘルシーなだけでなく、風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCが豊富に含まれており、食物繊維やカリウムも豊富。クセがなくサラダや鍋、炒め物など、どんな料理とも合わせやすい万能野菜ですので、冬に常備したい野菜のひとつです。