

優秀賞

MILK COOKING



調理時間  
60分

## サケの洋風 ミルクちゃんちゃん焼き

### 作り方

- 1 牛乳・みそ・砂糖・しょうゆを合わせ、たれをつくる。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、あらかじめ塩・こしょうをしたサケの皮を上にして表面を焼く。
- 3 片面が焼けたらひっくり返して焼き、両面が焼けたら皮がパリパリになるように焼く。
- 4 焼き上がったサケの上に、しめじと食べやすい大きさに切ったキャベツ、玉ねぎを乗せ、1のたれを入れフタをして4分ほど中火で蒸す。
- 5 汁気がある程度残っている状態で皿にうつす。薄切りにしたパプリカと粉チーズをのせ、230°Cのオーブンで約8分半焦げ目がつくまで焼く。
- 6 焼き上がったらパセリをかける。

### POINT

- サケの皮をパリパリに焼いてください。
- オーブンで焼いたときにパプリカに火が通るよう、薄く切りましょう。

村島 恭平さん

### 材料〈4人分〉

生鮭(切り身) …… 4切れ  
塩・こしょう …… 適量  
オリーブオイル …… 大さじ2  
しめじ …… 1パック  
キャベツ …… 1/4個  
玉ねぎ …… 1/2個  
パプリカ(赤) …… 1/2個

### 【たれ】

牛乳 …… 200ml  
みそ …… 40g  
砂糖 …… 小さじ1  
しょうゆ …… 小さじ1  
粉チーズ …… 大さじ4  
パセリ …… 適量