



チーズをのせて
“チーズ焼き”
ホワイトソースを使って
“グラタン”



いろいろ楽しんでね！！

鮭ちゃんちゃん焼き

材料（2人分）

生鮭（塩味のないもの）	2切
しめじ	1/2 房
玉ねぎ（うす切り）	1/2 玉
じゃがいも（スライス）	小2玉
バター	大さじ1
塩コショウ	適量

<ねぎ味噌材料>

ねぎスライス	1/3 本分
カミヤフレンチ味噌	大さじ3
しょうゆ	小さじ1



作り方

- 1 テフロン加工のフライパンで両面に焼き色がつくまで鮭を焼きます。
（アルミホイルをぴったりかぶせておくと早く火が通るのでおすすめ）
面倒ならレンジでチン♪でも OK～



- 3 鮭が焼けたら取り出し、バターでじゃがいもを、すき通るまで軽くいためます。
その後、残りの野菜をいれ、火が通るまで炒めます。
（塩コショウを振ります。）

- 5 野菜・鮭を盛り付け、ねぎ味噌を添えて完成♪

耐熱容器に入れて、チーズをのせて
焼いたら“チーズ焼き”に♡

ホワイトソースをかけて、チーズを
のせて焼いたら“グラタン”になります♡