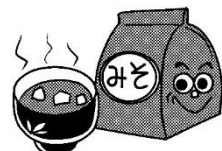




# 岡谷味噌シビ

岡谷味噌  
OKAYA HISO

～毎月30日は 岡谷味噌のヒ～



## 鮭の味噌マヨチーズ蒸し

《材料 4人分》

生鮭（1.5cm 角切り）… 240 g

塩コショウ……………少々

炒め油……………適量

玉ねぎ……………80 g

えのき……………40 g

人参……………20 g

ピーマン……………20 g

味噌……………小さじ2（12 g）

A [ マヨネーズ……………小さじ4（16 g）

とろけるチーズ… 40 g

### ① 下味をつける

生鮭は塩コショウで下味をつけておく。

### ② 材料を切る

玉ねぎをスライス、えのきは2～3cm、人参 ピーマンは太千切りに切る。

ボウルに味噌とマヨネーズを合わせておく…A

### ③ 炒める

フライパンを熱し油を入れ、野菜をしんなりするまで炒める。

炒めた野菜をAのボウルに入れ和える。

### ④ 蒸す

耐熱容器に鮭を入れその上に③をかけ最後にチーズをのせ蒸し器で20分くらい蒸す。

（ラップをして電子レンジ 600w8 分位）