

【メニュー名】 ちゃんちゃん焼き

■メニュー画像



■材料(4人前)

鮭：4切	味噌：大3 (★)
白菜：1/8個	バター：大1
玉ねぎ：1個	塩こしょう：適量
じゃがいも：1個	おろししょうが：適量
にんじん：1/3	牛乳：大4 (★)
しめじ：1/2	みりん：大2 (★)

■作り方

1 鮭は両面に塩こしょうを振っておく

2 白菜は芯の部分を薄切りに、葉の部分をざく切りにする。

玉ねぎはくし切り、にんじんは薄い短冊切り、じゃがいもは厚めの半月切りにする。

しめじは石付きをとって小房に分ける。

3 (★) をよく混ぜ合わせる。

4 サラダ油を熱したホットプレート(もしくはフライパン)で鮭とじゃがいもを両面に焼き目がつくまで焼く。

5 ホットプレートに②を全て入れ、③の調味料を全体にまわしかけ、ふたをして蒸し焼きにする。

6 野菜に火が通ったらバターとおろししょうがを加えて全体に絡めればできあがり。