

メニュー名 ちゃんちゃん焼き



材料/4人分

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