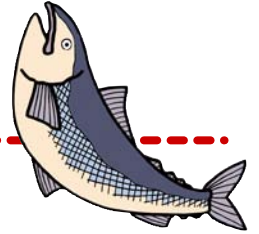


よろず

王道レシピ

チャンチャン焼き



◆材料 (4人分)

鮭 (皮付き)	500g
キャベツ	300g
ピーマン (緑パプリカ)	70g
人参	70g
平茸(Austernpilz)	70g
青ネギ	40g
もやし	100g
┌ 白味噌	120g
└ 味噌	30g
A 昆布だし汁	50cc
みりん	大さじ1杯
酒	大さじ2杯
醤油	小さじ1杯
油、バター	適量



◇作り方

1. 鮭の鱗を取り、薄塩をして酒 (分量外) をふりかけておく。
2. キャベツをざく切り、ピーマンを2cmの角切り、人参を千切り、青ネギを5cm位に切り、Austernpilzを適当な大きさに手で裂いておく。
3. Aの材料で合わせ味噌を作る。
4. ホットプレートに油とバターを熱し、鮭の身を下にして焼く。
5. 4を裏返し、その上に2の野菜ともやしを乗せ、合わせ味噌をかける。
6. 5に蓋をして (ホットプレートの蓋が無ければアルミホイルをかぶせる) 蒸し焼きにする。
7. 野菜に火が通れば鮭の身をほぐして皿に取り分ける。

*白味噌の甘みが少ない場合は、砂糖を加えて好みの甘さに調節して下さい。

①



②



③



④



⑤



⑤



⑤



⑥

