

鮭のちゃんちゃん焼き お茶風味

合計加熱調理時間 約 **13**分

[1人分：256kcal／食塩相当量：2.5g]

鉄板で豪快に焼く北海道の郷土料理をスチコンで。甘味噌に茶葉の風味をプラスして、上品に仕上げました。



分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	13分	180℃	—

材料 (8人分)

生鮭 (1切れ：約100g)	8切れ
塩	2g
こしょう	少々
茶葉：べにふうき緑茶	10g
<材料a>	
キャベツ (ざく切り)	200g
タマネギ (薄切り)	100g
ニンジン (短冊切り)	100g
しめじ (小房に分ける)	100g
エリンギ (半分に分けて薄切り)	100g
<材料b>	
合わせ味噌	100g
酒	30g
みりん	30g
砂糖	30g
薄口しょうゆ	30g
バター (1cm角に切る)	40g
しし唐	16個
サラダ油	小さじ1

*掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・生鮭は塩、こしょうで下味をつける。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。（※甘味噌）
- ・しし唐はフライパンにサラダ油を熱して、さっと炒める。

作り方

1. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に生鮭を並べ、茶葉を振りかける。
2. ボールに<材料a>を入れ、（※甘味噌）を加えて混ぜ合わせる。
3. 1の生鮭に2、バターをのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、器に盛ってしし唐を添える。



調理ポイント

◆盛り付けして提供する際は、散らばっている茶葉を美しくみえるように工夫すること。