

鮭のちゃんちゃん焼き

合計加熱調理時間 約15分

[1人分：259kcal／食塩相当量：2.2g]

北海道の郷土料理、鮭のちゃんちゃん焼き。
野菜もたっぷり食べられます。



分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	15分	180℃

材料 (10人分)

生鮭 (1切れ：約80g)	10切れ
塩	適量
こしょう	適量
<材料a>	
キャベツ (ざく切り)	300g
タマネギ (薄切り)	150g
ニンジン (短冊切り)	100g
しめじ (小房に分ける)	100g
エリンギ (半分に切って薄切り)	100g
えのきたけ (半分に切る)	100g
<材料b>	
合わせ味噌	100g
酒	30g
みりん	30g
砂糖	15g
しょうゆ	30g
バター (1cm角に切る)	50g

*掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

*掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

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。

作り方

1. ボールに<材料a>、2/3量の<材料b>を入れ、混ぜ合わせる。
2. 65mmのホテルパン2枚に1を入れ、生鮭を並べ、残りの<材料b>、バターをのせる。
3. 3を【設定1】で予熱後、加熱する。



調理ポイント

◆お好みの味噌で作ることもできます。