



【白菜とさけのちゃんちゃん焼き風】



児玉 玲子 (こだま・れいこ) さん

材料 (2人分)

白菜	600g	< 合わせ調味料 >	
さけの切り身	2 枚	冷や汁の素	50g
たまねぎ	1/2 コ (130g)	みりん	大さじ 2
しめじ	60g	酒	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1	おろしにんにく	少々
バター	10g		
小ねぎ	少々		

手順

- (1) 白菜は芯を取り、ざく切りにする。
- (2) たまねぎは半分に切って 1 センチ幅に切る。小ねぎは小口切りにする。  
しめじは小房に分けておく。
- (3) 合わせ調味料を作る。ボウルに冷や汁の素、みりん、酒、おろしにんにくを入れて混ぜ合わせる。
- (4) ホットプレートにサラダ油をひいて、酒の切り身を焼いていく。(220 度～ 240 度)  
両面の表面に焼き色がついたら、一旦取り出す。
- (5) ホットプレートに野菜を敷きつめ、焼いたさけを乗せる。  
ホットプレートの蓋をして蒸し焼きにしておく。
- (6) 白菜がしんなりしてきたら、合わせ調味料とバターを加える。  
さらに蓋をして 1～2 分蒸し焼きにする。さけをほぐし、全体を軽く混ぜ合わせ、小ねぎを散らしたら完成。