



## ちゃんちゃん焼き



調理時間

20分



カロリー

529kcal



塩分

4.5g

※カロリー・タンパク質・塩分は1人分です。

### 材料(2人分)

|              |        |
|--------------|--------|
| 生鮭           | 150g   |
| 白菜           | 1/4個   |
| 長ねぎ          | 1本     |
| なす           | 1本     |
| まいたけ         | 1/2パック |
| しいたけ         | 4～5枚   |
| かぼちゃ         | 1/8個   |
| とうもろこし(ホール缶) | 50g    |
| バター          | 30g    |
| 塩            | 少々     |

### 作り方

1. 鮭は食べやすい大きさに切り、うすく塩をあて、5～10分置いてキッチンペーパーで表面の水分をふきとる。
2. 白菜はざく切り、長ねぎは斜めに切る。なすはへたを取り、食べやすい大きさに切る。まいたけは根元を切り落とし小房にわけ。しいたけは石づきを落とし、4等分に切っておく。かぼちゃは1cm幅に切っておく。
3. 鍋を**中火**で軽く温めてバターを溶かし(2)の野菜ととうもろこしを炒める。その上に鮭を並べてフタをし、**弱火**で10～15分蒸し焼きにする。
4. フタをとって合わせみそをかけ、香ばしく焼き上げる。

### 下準備

#### 【合わせみそ】

|         |        |
|---------|--------|
| 赤みそ     | 100g   |
| 白みそ     | 50g    |
| 砂糖      | 30g    |
| 酒       | 50cc   |
| みりん     | 100cc  |
| おろしにんにく | 小さじ1/2 |

### アドバイス

- ・ボウルに合わせみその材料を入れ、混ぜ合わせておく。