

郷土料理レシピ



■ 鮭の旨味たっぷり

鮭のホイルちゃんちゃん焼き

材料(2人分)

タマネギ	100g(2/3個)	シメジ	60g
ニンジン	50g(1/4本)	エノキ	40g
生鮭	190g(2枚)	スライスチーズ	18g(1枚)
		葉ネギ	2g

【調味料A】

味噌	30g(大さじ1・2/3)
砂糖	3g(小さじ1)
みりん	18g(大さじ1)
酒	30g(大さじ2)

ポイント

「ちゃんちゃん焼き」とは、鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした、北海道石狩地方が発祥の郷土料理です。
チーズをのせることで子供にも食べやすく、ホイルを開けたら食欲がわく香りに包まれます。一品で魚、野菜、乳製品が摂れ、フライパンの後片付けも簡単です。