

とっておきレシピ

kewpie



レシピのポイント

フライパンでかんたんに作れるみそマヨ風味のさけのちゃんちゃん焼きです。マヨネーズを使うことで、コクがアップします。野菜がたくさん食べられる一品です。

適温調理

サポート

材料（4人分）

| | |
|----------------------|------------|
| 生ざけ | 4切れ（400g） |
| キャベツ（ざく切り） | 1/3個（270g） |
| 玉ねぎ（5mm幅の薄切り） | 1個（190g） |
| ぶなしめじ（石づきを取り、小房に分ける） | 1パック（100g） |
| にんじん（皮をむき、短冊切り） | 1/3本（60g） |
| 塩・こしょう | 少々 |
| バター | 大さじ2 |

㊤合わせ調味料

| | |
|----------------|------|
| A 合わせみそ | 大さじ3 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| キューピーマヨネーズ | 大さじ6 |

このレシピに使われている商品


[キューピーマヨネーズ](#)

作り方

1. 下準備

- ① さけは両面に塩・こしょうをし、水気が出てきたら、よくふき取る。



2. 前工程

- ・フライパンをIHヒーターの中央に置く。
- ・バターを入れる。
- ・アプリから「**レシピ送信**」ボタンを押し、表示部に「**040**」を表示させる。
- ・「**スタート**」ボタンを押し。
- ・音声の流れ表示部に「**適温**」が表示されたら、皮側を下にして①を入れる。

3. 工程1

- ・「**OK**」ボタンを押し。
- ・さけの表面を焼いていく。



- ・目安時間になり、焼き色がついたら裏返す。

4. 工程2

- ・「**OK**」ボタンを押し。
- ・さけの裏面を焼いていく。



- ・目安時間になったら、焼き色を確認して一度取り出す。
- ・加熱は止めずに、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、にんじんを入れる。

5. 工程3

- ・「**OK**」ボタンを押し。
- ・野菜をさっと炒める。



- ・目安時間になったら、焼いたさけをのせ、混ぜ合わせた㊤の合わせ調味料の2/3量をまわしかけ、ふたをする。

6. 工程4

- ・「**OK**」ボタンを押し。
- ・蒸し焼きにする。



- ・目安時間になり、野菜に火が通ったら、「**切**」ボタンを押し。

7. 仕上げ

- ・残りの㊤の合わせ調味料をかける。