

さけのちゃんちゃん焼き



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さけに酒と塩、こしょうで下味をつけておく。
- ポリ袋（市販）に野菜とサラダ油を入れてよく混ぜておき、オープンシートを敷いたテーブルプレートにポリ袋から取り出した野菜の1/2量を広げてのせ、その上に②の皮を下にしておき、さらにバターと残りの野菜をのせる。
- ③をテーブルプレートに置き、中段に入れ「063 さけのちゃんちゃん焼き」で加熱する。
- 加熱後、混ぜ合わせたAをかける。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約23分	2~4人分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	276kcal	1.7g

注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う



禁止

角皿は使わない

火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

材料	2人分	3人分	4人分
生ざけの切り身(1切れ約100gの物)	2切れ	3切れ	4切れ
酒	適量	適量	適量
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
野菜ミックス(約250gの物)	1/2袋	3/4袋	1袋
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1/3	大さじ1/2
A にんにく(すりおろす)	少々	少々	少々
A みそ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 酒	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
A 砂糖	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
バター(人数分に切り分ける)	20g	30g	40g

さけのちゃんちゃん焼きのコツ

焼き色は

魚に含まれる脂の量で焼き色が変わるために、3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。