

さけのちゃんちゃん焼き



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. さけに酒と塩、こしょうで下味をつけておく。
3. ポリ袋（市販）に野菜とサラダ油を入れてよく混ぜておき、オーブンシートを敷いた焼網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。
4. ③をテーブルプレートに置き **048 さけのちゃんちゃん焼き** で加熱する。
5. 加熱後、混ぜ合わせたAをかける。

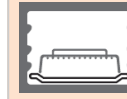
加熱の目安

加熱：約24分

1回に作れる分量

2～4人分

使用付属品



焼網
テーブルプレート



給水タンク 満水

カロリー

276kcal

塩分

1.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
生さけの切り身(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、3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。