



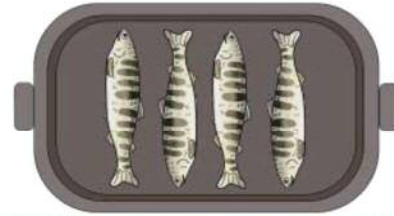
中途半端に余りがちな野菜を使いきるオススメレシピ！

アマゴ(ひらめ)のチャンチャン焼き

【材料】

- あまご (ハラワタ処理済みのもの)
- キャベツ、白菜、人参、玉ねぎ、きのこ、大根、ねぎなど冷蔵庫にある野菜 (※じゃがいも、さつまいも等は不向きです)
- 油

①焦げ付き防止に少し油を引き、ホットプレートにあまごを重ならないように並べます。



②食べやすい大きさに切った野菜をアマゴの上に**どんどん**乗せていきます。

火の通りにくい物が下になるように乗せていくと良いです。

(例：人参→玉ねぎ→大根→キャベツ)

アマゴが隠れるくらい野菜をドッサリ
入れると野菜の甘みで旨みUP！



③一番上にオツシャレ～にきのこを散らし、全部乗せ終わったら蓋をして、ホットプレートのスイッチON！
中火にかけて10分ほど待ちます。

④具材を蒸している間にタレを作ります。 **白ごまを入れるとコクが増します**

【タレ】 ・味噌 ・しょうが ・砂糖 ・みりん

味はお好みで。甘めで、具材にまんべんなくかかるくらいの量を作ってください。

⑤全体がしんなりしてきたら蓋を取り、

④のタレをまんべんなくかけ、強火で水分を飛ばします。

⑥全体がグツグツとしてきたら**完成！！**

火を止めて、さあ食べましょう！

白ごはんが止まらない！
ぜひお試しくささい！

