

# チャンチャン焼き（北海道）



ちゃんちゃん焼きの意味は諸説あり、お父ちゃんが焼いて調理するとか、ちゃっちゃと素早く作れるとかか鮭を焼くときに、鉄板がちゃんちゃんという音を立てるからなどと言われてています。

## 【材料】

切り方

4人分

さけ（切身）

4枚

食塩

少々 g

白こしょう

少々 g

西京みそ（白）

40 g

たまねぎ

（薄切り）

60 g

キャベツ

（短冊切り）

40 g

しめじ

（小房に分ける）

40 g

ホールコーン（冷）

20 g

食塩

0.4 g

白こしょう

少々

バター

16 g

紙カップ

4コ

## 【作り方】

- ①鮭に食塩、こしょうで下味をつける。
- ②バターで、たまねぎ、しめじ、コーンを炒める
- ③キャベツと塩、こしょう、味噌を加える。
- ④カップに鮭を入れて上から③を広げる。
- ⑤200℃のオーブンで20分焼く。

