

ちゃんちゃん蒸し



冷蔵
食材
活用

時短
加熱
短い

その他

ワンパン
料理
余った食材
何でもOK

ちゃんちゃん蒸し

材 料(1人分)

余っている食材
(キャベツ、鮭など)

味噌

酒

みりん

(もしくは砂糖)

両手に乗る程度

大さじ2程度

小さじ1程度

小さじ1程度

(小さじ1/2程度)



作り方

- (1) 具材を食べやすい大きさに切る
- (2) クッキングシートに適当に具材、調味料を乗せて包み込む
(端を捻り開かないようにする)
- (3) 中火で蓋をし、15分ほど加熱。あらかた火が通ったら完成

フライパンの余ったスペースでほかのおかずもいっぺんに作ることができます