

ちゃんちゃんやき

材料	生さけ キャベツ、しいたけ、にんじん、他においの強くない野菜 味噌、みりん、青唐辛子
作り方	<ul style="list-style-type: none">◆ ふたつき耐熱容器又はアルミ箔を2重にして器を作る◆ 中にキャベツの1口大に切ったもの、にんじん他野菜を入れる◆ その上に生さけをのせる（皮。骨をとったほうが丁寧）◆ 上に味噌、みじん切りの青唐辛子、みりん（無ければ砂糖少々）を練ったものをのせる◆ 50C C位の水をいれしっかりふたをして蒸し焼きにする。◆ 出来上がったら全部を混ぜて食べる
メモ	
水は蒸し焼きにするときの水分になります。	
味噌の量は適当	