

☆ホッケのちゃんちゃん焼き☆



<材料 (1人前)>

- ・鍋スープ (原液) 30g
- ・ホッケの開き (生) 200g～250g
- ・白ねぎ 40g
- ・砂糖 5g
- ・山椒 適量

<作り方>

- ①ホッケを背開きにし、山椒を振りかけます。
- ②白ねぎを半分に割いて、小口に切れます。
- ③小口切りにした白ねぎと、砂糖、鍋スープを混ぜ合わせます。
- ④ホッケの腹の部分に③を乗せ、200°Cのオーブンで約10分焼いたら完成です。

<調理のポイント>

オーブンではなく、炭火などの直火を使用して加熱すると、さらに美味しく調理できます。

◆アレンジ石狩鍋スープ『石狩シャケナベイベー』は以下のサイトからお買い求め頂けます！



↑ 商品写真

【BASE】 <https://shcpishikari.base.shop/>

【minne】 <https://minne.com/items/38664997>



↑ 調理写真



↑ BASE



↑ minne

一般社団法人石狩シェアハビシティ計画
シェアハビシティ計画 Mail : info@ishikarishc.com



【レシピ開発協力】

北海道三笠高校調理部

◆本レシピは「北海道遺産 WAON 助成金」のご支援により開発いたしました。