

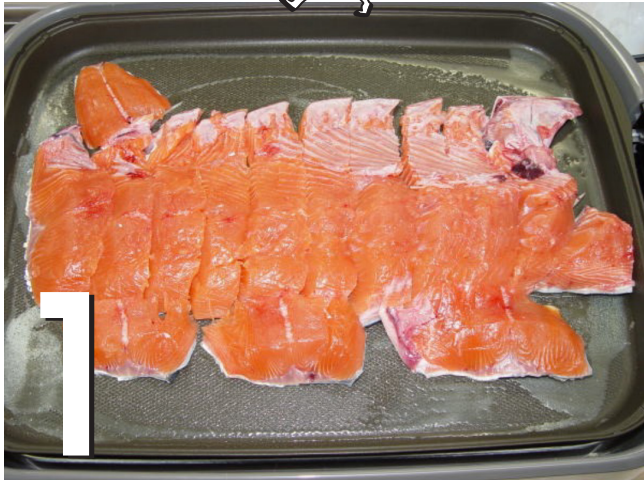


【お手軽・美味しい】北海道オホーツク産の秋鮭で作るイタリアン

## トマちゃんの作り方 秋鮭トマちゃんちゃん焼き



**材料** 生の秋鮭、トマト、バター、お好みの野菜、  
お好みのキノコ・塩コショウ



①ホットプレートにバターを入れて弱火で熱し、生鮭の切身を並べて両面ともサッと焼きます。焼きすぎると身が固くなるのでご注意ください。



②適当な大きさに切り分けた野菜で、鮭を覆います。上からまんべんなく塩コショウをふりかけ、フタをして3分間ほど材料を蒸します。  
※切り方一例／トマト・玉ネギ・キャベツ(大ぶりのざく切り)、ニンジン(短冊切り)、ナスビ(輪切りの半分)、椎茸・舞茸(食べやすい大きさ)



③材料に軽く火が通ったら、たっぷりのバター(2センチ角)、ピーマン・パプリカ(短冊切り)を加え、再度フタをして強火で10分ほど加熱します。



④トマトがしんなりしたら出来上がり。最後に『追いバター』をすると、風味豊かに仕上がります！

お問い合わせ **株式会社 オホーツク活魚**

〒098-5816 北海道枝幸郡枝幸町目梨泊83番地

TEL(0163)62-4553(平日/10:00~16:00) FAX(0163)62-4340

会社 <https://www.okhotsk.co.jp> 直営ショップ <https://okhotskkatugyo.net>

[親会社] 藤本漁業部 〒098-6222 北海道宗谷郡猿払村浜鬼志別1543番地21

