



鮭のちゃんちゃん焼き

～冷蔵庫にある野菜で簡単に作れる ちゃんちゃん焼き～



<給食で提供されたメニュー>

栗おこわ
鮭のちゃんちゃん焼き
すまし汁
牛乳

エネルギー 145 kcal (1人分) 食塩相当量 1.2 g (1人分)

材料(4人分)

生鮭	4切れ
酒	小さじ1
玉ねぎ(細切り)	中1/4個(50g)
にんじん(細切り)	中1/7本(20g)
しめじ(小房に分ける)	1/4株(25g)
キャベツ(細切り)	2枚(100g)
ピーマン(細切り)	1個(40g)
油	適量
味噌	大さじ1・2/3
砂糖	大さじ1弱
みりん	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1/2強
塩	少々
こしょう	少々
バター	小さじ1/2強

作り方

- 【1】 鮭は酒をふっておく。
- 【2】 調味料を混ぜてタレを作る。
- 【3】 フライパンに油を熱し、水気をふいた【1】の鮭を両面焼く。
- 【4】 【3】の鮭の上に野菜をのせ、タレをかけてフライパンに蓋をし、蒸し焼きにする。
- 【5】 風味付けのバターを落とし、バターが溶けたら完成。

※ フライパン以外にも魚焼きグリルやトースターで焼くのも可能です。