



鮭のちゃんちゃん焼き

調理：まちなか東地区保健委員



(一) 見附のイメージキャラクター「ミツゲ」

POINT!

- ・「塩ひとつまみ」とは親指、人差し指、中指の3本でつまんだ量、「塩少々」は親指、人差し指でつまんだ量と、覚えておくと便利です。
- ・フライパン1つで簡単にできて、甘みその味にバターのコクが合わさり、子どもも喜ぶ味付けです。

■材料(4人分)

- ・生鮭…60g×4切
 - ・しめじ…1袋
 - ・もやし…1袋(200g)
 - ・キャベツ…1/8個
 - ・コーン…40g
 - ・ごま油…小さじ2
 - ・バター…8g×2個
 - ・小ねぎ…適量
- A {
- ・塩…ひとつまみ×2回
 - ・こしょう…お好みで
- B {
- ・みそ…大さじ2
 - ・みりん…大さじ2
 - ・砂糖…小さじ4

■作り方(約20分)

- ① 生鮭両面にAをふり、Bをボウルに混ぜ合わせる。しめじは石づきを除いて小房に分ける。キャベツは一口大のざく切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、鮭を両面焼いて皿に取り出す。フライパンに、しめじ、もやし、キャベツ、コーンを入れBを回しかけて蓋をし、弱～中火で蒸し焼きにする。
- ③ 蓋を外し、バターを加えて炒め、全体になじんだら火を止めて、鮭の上に盛り付ける。

【1食分の栄養価】 エネルギー 203kcal 食塩相当量 1.7g