



バランスメニュー！鮭のチャンチャン焼き

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

生サケ 100g×2切れ

キャベツ 80g

ピーマン 40g

たまねぎ 40g

にんじん 10g

A { みそ 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2
バター 10g

栄養価	こども1人分
エネルギー	84 kcal
食塩相当量	0.3 g



作り方

- ① にんじんは短冊になるように薄切りにし、その他の野菜は、にんじんと同じ位の大きさになるようにザク切りにする。
サケは骨を除き、一口大のそぎ切りにする。
- ② 耐熱皿に野菜をのせ、ラップをして電子レンジで2分ほど加熱し、野菜から出た蒸し汁を取っておく。
- ③ 樹脂加工のフライパンにサケを並べ、その上に②の野菜をのせる。
- ④ ②の蒸し汁で溶いたAを回しかけ、バターを散らし、フタをして火が通るまで中火で蒸し焼きにする。

☆ 生サケは生タラやブリなど、他の魚でもおいしいですよ。

<大人へのアレンジ> … お好みで七味唐辛子を足す。

