

主菜

鮭のちゃんちゃん焼き風

○ 材料(2人分)

鮭	小1切れ
キャベツ	30g
ピーマン	1/2個
しいたけ	1枚
長ねぎ	20g
もやし	30g
サラダ油	小さじ1
A 砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
みそ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
だし汁	100ml
おろし生姜	少々
バター	小さじ1



○ 作り方

- ① 鮭は、だし汁とおろし生姜と一緒にポリ袋に入れて1時間ほどつけておく。
- ② キャベツは3cm角に切る。
ピーマンはせん切りにする。
長ねぎは斜め薄切りにする。
しいたけは薄切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して鮭を蒸し焼きにし、火が通ったら取り出す。
- ④ フライパンを軽くふき取り、②ともやしを入れて、上からAをかけて蓋をして蒸し焼きにする。
野菜がしんなりしたら、バターを入れて溶かす。
- ⑤ 皿に鮭、その上に野菜を盛り付ける。

エネルギー

145kcal

たんぱく質

15.3g

食塩相当量

1.0g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん