

さかなを食べよう！

簡単朝ごはんレシピ

鮭のちゃんちゃん焼き風



切って合わせて包むだけ！

【材料 1人分】

・鮭	70g	
・キャベツ	5g	
・たまねぎ	1/6個	
・にんじん	20g	
・しめじ	20g	
・塩	少々	
・こしょう	少々	
・バター	5g	
・みそ	大さじ1	} A
・みりん	小さじ1	
・酒	小さじ1	
・さとう	小さじ1と1/2	

【作り方】

- ①鮭に塩とこしょうをまぶす。
- ②キャベツはざくざり、たまねぎはスライス、にんじんはせんぎり、しめじは石突きをとる。
- ③アルミホイルに②の野菜をのせ、その上に鮭、Aの合わせ調味料、最後にバターをのせて隙間がないように包む。
- ④③をフライパンにいれ、深さが1cm位になるよう水を加えてフタをし、中火で5分、弱火にして更に5～6分蒸し焼きにして完成。

【ワンポイントアドバイス】

にんじんは火が通るのに時間がかかるので、なるべく薄く切った方が時間短縮になります！



エネルギー： 250kcal

※一人当たりの栄養価
(出典者：南都留食育推進研究会)