

北海道の漁師飯！

お家で作ってみませんか♪



おかず：焼き物

鮭のちゃんちゃん焼き

ご家庭ではホットプレートで作り
みんなでワイワイ食べましょう！

材 料（4人分）

・ 鮭	4切れ
・ キャベツ	50g
・ 玉ねぎ	50g
・ しめじ	20g
・ サラダ油	小さじ1
・ みそ	24g
・ しょうゆ	小さじ1
・ さとう	10g
・ みりん	小さじ1
・ おろしにんにく	4g

A



作 り 方

- ①キャベツはざく切り，玉ねぎは5ミリスライス，しめじは石づきを除いて小房に分けておく。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ③油を敷いたフライパンに，鮭の切り身を並べて①の野菜をのせ，②の調味料をかけて，蓋をして中火で加熱する。
- ④鮭に火が通ったら蓋を外し，水分を飛ばしながら香ばしく焼き色をつける。

※アルミホイルに包んでオーブンで焼いてもおいしいです。

栄養価（1人分）

エネルギー147kcal / たんぱく質14.5g / 脂質5.6g / 塩分1.0g