

## \* 保育園のおすすめレシピ \*

### 鮭のチャンチャン焼き

#### ひとくちメモ

保育園では切り身を使用していますが、本来は鉄板に鮭の半身と野菜などをのせて蒸し焼きにし、ある程度火が通ったら味噌だれをかけ、へらで“チャンチャン”と身をほぐしながら食べる豪快な料理です。家庭ではホットプレートを利用するとよいでしょう。

<材料 幼児 5 人分>

生鮭	40g×5 切れ	キャベツ	2 枚(80g)	A	砂糖	小さじ 1(2.5g)
酒	小さじ 1(5g)	玉葱	中 1/6 個(30g)		みりん	小さじ 1 弱(5g)
塩	少々	人参	中 1/10 本(20g)		醤油	小さじ 1/3(1.5g)
サラダ油	適量	えのき	1/5 袋(20g)		味噌	小さじ 1・1/3(7.5g)
		サラダ油	適量			

<作り方>

- ① 生鮭に酒と塩を振っておく。
- ② 野菜ときのこは食べやすい大きさに切り、油でさっと炒め Aで調味しておく。
- ③ ①をフライパンで焼き、ひっくりかえして②の野菜を上へのせ、ふたをして蒸し焼きにする。



#### ☆計量スプーン・カップについて

小さじ 1=5ml、大さじ 1=15ml

1 カップ=200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より