

## \* 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  
酒 小さじ1(5g)  
塩 少々  
サラダ油 小さじ1(3g)

キャベツ 2~3枚(90g)  
玉葱 中1/6個(30g)  
人参 中1/10本(20g)  
えのき 1/5袋(20g)  
サラダ油 小さじ1(3g)

A  
砂糖 小さじ1弱(2.5g)  
みりん 小さじ1(5g)  
醤油 小さじ1/4(1.5g)  
味噌 小さじ1、1/2(8g)

<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、油でさっと炒めてAで調味しておく。
- ③ ①の鮭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