


料理名	鮭のちゃんちゃん焼き	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ アルミホイルに包む際、鮭が一番下だとくっつきやすいのでキャベツ等を下に敷き、野菜で包むようにしてください。 ・ オープンの温度が高すぎると中の野菜が焦げてしまうので注意してください。 ・ 季節に応じて魚や野菜の種類を変えても美味しく作ることができます。 	
おすすめポイント	魚や野菜が苦手な児童・生徒でもたくさんの量を美味しく手軽に食べることができます。	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ しろさけ (鮭) ・ キャベツ ・ りよくとうもやし ・ たまねぎ ・ ぶなしめじ ・ 米みそ (淡色辛みそ) ・ 清酒 ・ 上白糖 ・ ねりごま ・ 有塩バター 	<ul style="list-style-type: none"> 280g 160g 80g 120g 60g 40g 32g 20g 20g 20g 	<ol style="list-style-type: none"> ① キャベツはざく切り、たまねぎは薄切りにする。ぶなしめじは石づきを切り落とし、数本ずつに裂く。 ② 米みそ、清酒、上白糖、ねりごまを混ぜ合わせておく。 ③ アルミホイルにキャベツ、しろさけ、たまねぎ、りよくとうもやし、ぶなしめじの順に重ねていく。②で合わせた調味料をかけ、有塩バターをのせて包み込む。 ④ 220℃のオーブンで15分程度焼く。

【栄養価 (1人分)】

(七訂で算出)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
233	19.4	10.5	106	59	1.6	1.2	36	0.19	0.21	21	3.2	1.4

※中学生の給食量を目安にしています。