

献立名	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とき、鮭が一番下だとくっつきやすいのでキャベツを下に敷き、野菜で包むようにします ・オーブ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ます ・ ・ 	
ひとことアドバイス	合わせ調味料に練りごまを入れるとコクも出て種実類もとれます。 野菜はどんな野菜でもOKでたくさん入れても大丈夫です。	

材料名	(4人分分量)	作り方
・鮭	360g	・キャベツ、玉葱はざく切りにする
・キャベツ	200g	・味噌、酒、上白糖、練りごまを混ぜておく
・緑豆もやし	80g	・アルミホイルにキャベツ、鮭、玉葱、もやし、しめじの
・玉葱	120g	順においていき、合わせ調味料をかけ、バターをのせ
・しめじ	80g	て包み込む
・合わせ味噌	60g	・220 のオーブンで15分焼く
・酒	40g	・
・上白糖	28g	・
・練りごま	24g	・
・バター	20g	・

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
289	24.9	12.2	131	2.3	40	0.23	0.35	26	3.9
食塩 g									
2.2									