

つくってみませんか？

北海道の郷土料理を味わう♪



< 鮭のちゃんちゃん焼き >

材料(4人分)

鮭の切り身	…	60g×4切れ
ぶなしめじ(ほぐす)	…	40g
キャベツ(スライス6mm)	…	100g
たまねぎ(スライス3mm)	…	50g
バター	…	10g

※給食では豆乳バターを使用しました。

〇みそ	…	大さじ2
〇さとう	…	大さじ1
〇しょうゆ	…	小さじ1
〇みりん	…	大さじ1

作り方

- ① フライパンを熱し、バターを入れ、鮭の表面に焼き色をつける。
- ② 鮭のまわりにぶなしめじと野菜、混ぜ合わせた〇の調味料を回しかけて、ふたをして蒸し焼きにする。火が通ったら完成♪
鮭の身をくずしながら、野菜と一緒に食べましょう。

