

▶ 鮭のチャンチャン焼き



学校給食

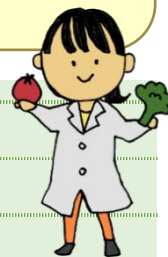
栄養展

「食はたのしみ」

～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



秋から冬にかけてとれる旬の鮭と野菜を蒸し焼きにした料理です。「ちゃんちゃん焼き」の名前の由来は“焼くときにチャンチャンという音を立てるから”など諸説あります。



【材料】1人分（中学生1人分の分量です）

・ 鮭切り身	60 g
A 塩	0.2 g
A 白こしょう	0.02 g
A 酒	1 g
・ サラダ油	0.3 g
・ キャベツ (短冊切り)	30 g
・ 玉葱 (薄切り)	20 g
・ ピーマン (薄切り)	5 g
・ ほんしめじ (小房分け)	6 g
・ にんじん (せん切り)	10 g
B 赤みそ	4.5 g
B 上白糖	1.5 g
B ノンエッグマヨネーズタイプ	4 g
B しょうゆ	1 g
・ バター	2 g
・ 紙カップ	1枚

【作り方】

- ① 鮭はAの調味料で下味をつける。
- ② 溶かしバターとBの調味料を合わせておく。
- ③ 野菜を炒めて②で味付けする。
- ④ カップに鮭を並べ③をのせる。
- ⑤ オーブン170℃10～15分で焼く。

♪ 焦げやすいので注意しながら焼いてください。