

さけ 鮭のちゃんちゃん焼き

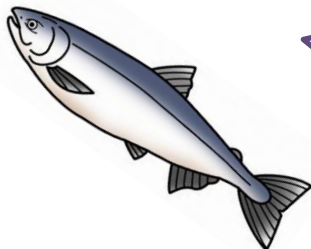


ざいりょう 材料【4～5人分】

なまさけ 生鮭	400 g	サラダ油 あぶら	適量 てきりょう	
たま 玉ねぎ	ちゅうこ 中 1個	みそ 味噌	おお 大さじ1	} A
キャベツ	200 g	さけ 酒	こ 小さじ1	
にんじん 人参	ちゅうほん 中 1 / 3本	みりん	おお 大さじ1	
とうもろこし (缶)	50 g	さとう 砂糖	おお 大さじ1	
		こいくちしょうゆ 濃口醤油	おお 大さじ2	

つくりかた ～作り方～

- ① 生鮭は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 玉ねぎはスライス、キャベツは色紙切り、人参は短冊切りにしておく。
- ③ とうもろこしは汁を切っておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、鮭を入れ、火が通ったら一度取り出しておく。
- ⑤ 玉ねぎ、人参、キャベツの順に炒め、火が通ったら、とうもろこし、よく混ぜ合わせた調味料A、鮭を入れ、さっと炒め仕上げる。



ちゃんちゃん焼きは、鮭などの魚と野菜を焼いて、味噌などで味付けした北海道を代表する郷土料理のひとつです。
給食では、冷凍の鮭と野菜をたっぷり使っています。