

作ってみましょう！ 保育園の給食レシピ

鮭のちゃんちゃん焼き

【材料】 子ども6人分

- ・生鮭切り身(40g)・・・6切れ
- ・酒・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- ・キャベツ(せん切り)・・・120g
- ・人参(せん切り)・・・・・・・・60g
- ・玉葱(せん切り)・・・・・・・・60g
- ・植物油・・・・・・・・小さじ1と1/2
- A {
 - ・味噌・・・・・・・・小さじ2
 - ・砂糖・・・・・・・・小さじ2
 - ・醤油・・・・・・・・小さじ2/3
 - ・みりん・・・・・・・・小さじ2/3
 - ・水・・・・・・・・大さじ1と2/3
- ・片栗粉・・・・・・・・適量

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 78kcal
- ・たんぱく質 9.4g
- ・脂質 2.5g
- ・塩分 0.4g

【作り方】

- ① 鮭の切り身に酒で下味をつける。
- ② 天板に魚をならべ、オーブンで焼く。
- ③ 鍋に油を熱し、人参、玉葱、キャベツの順に加えて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったらAの調味料を加え、味を調える。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 焼きあがった鮭を皿にのせ、④をかける。

鮭でアンチエイジング！

鮭やえびなどの甲殻類に含まれる赤い色素のアスタキサンチンは、強い抗酸化作用があり、美白・美肌、動脈硬化を防ぐ効果が期待されているうな～。

