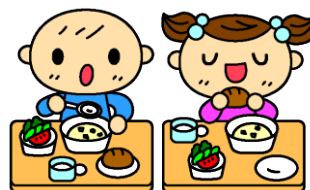


保育園給食 おすすめレシピ



鮭のちゃんちゃん焼き

材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	目安量	保育園1人分 (3歳以上)
生鮭	240 g	4切れ	40 g
塩	少 々		少 々
酒	少 々		少 々
A	味噌	大さじ1弱	2.5 g
	酒	小さじ1強	1 g
	砂糖	大さじ1/2	0.8 g
玉ねぎ	60 g	小1/2個	10 g
にんじん	30 g	1/4本	5 g
ピーマン	18 g	1/2個	3 g
油	適 宜		適 宜

※1、2歳児の分量は、8割程度です。

※大人は、子ども1人分の約2倍です。量は適宜調節してください。

<作り方>

- ① 生鮭は、塩・酒で塩味をつけておく。
- ② 玉ねぎ・にんじん・ピーマンは薄切りする。
- ③ Aの調味料を合わせ、②の野菜に混ぜ込む。
- ④ フライパン又はホットプレートに油をひき、生鮭を並べ、③をのせる。
- ⑤ 蓋をして、蒸し焼きにする。

※アルミホイルで、1人分ずつ包んで、魚焼きグリルやオーブン等で焼いてもよい。