



野菜を食べよう！

鮭のちゃんちゃん焼き風

材料(4人分)

・鮭	4切(1切れ60g)	
・塩	少々	
・こしょう	少々	
・キャベツ	280g	A {
・たまねぎ	100g	
・にんじん	80g	
・ピーマン	40g	
・かいわれ大根	20g	
・サラダ油	大さじ1	
		・砂糖 大さじ1 ¹ / ₃
		・酒 大さじ1 ¹ / ₃



作り方

- ① 鮭に塩、こしょうをする。キャベツはざく切り、たまねぎは薄切り、にんじんは1cm幅の薄切り、ピーマンは千切り、かいわれ大根は根を切り落としておく。
- ② フライパンに油を熱し、①のたまねぎ、にんじん、ピーマンを入れ、たまねぎがしんなりするまで炒める。キャベツを加え、さっと炒めたら、野菜の上に①の鮭をおき、蓋をして弱火で10分蒸し焼きにする。
- ③ 耐熱容器にAを入れ、よく混ぜてからラップをして電子レンジ600Wで30秒加熱する。皿に②の野菜、鮭を盛り、Aをかけ、かいわれ大根を飾る。

調理時間
25分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	180 kcal
たんぱく質	16.0 g
脂質	6.5 g
炭水化物	13.6 g
食塩相当量	1.5 g
野菜の量	130 g

おすすめ ポイント

1日の目安量の1/3以上の野菜が入っています。
ボリュームがあり食べ応えのあるメニューです。