

鮭のちゃんちゃん焼き



[ポイント]  
鮭は秋からが旬です。良質なたんぱく質やビタミンD、ビタミンB群を含んでおり旬の期間はDHA・EPAを豊富に含んでいます。  
焼いたり、煮たり、蒸したりと様々な調理方法が出来る、ジャンルに応じてアレンジしやすい食材です。  
今回、塩分を抑えるために淡色甘味噌を使用しています。

今月のレシピを使った献立

- 鮭のちゃんちゃん焼き
- きゅうりの野の物  
(きゅうり、わかめ、ゴマ)
- 小みかん

| 材料 |         | 1人分 分量      | エネルギー (kcal) | 蛋白質 (g) | 塩分 (g) |
|----|---------|-------------|--------------|---------|--------|
|    | 生鮭(塩なし) | 1切れ (60g)   | 113          | 11.8    |        |
|    | こしょう    | 少々          |              |         |        |
|    | 油       | 小さじ2 (8g)   | 71           |         |        |
|    |         |             |              |         |        |
| A  | キャベツ    | 1～2枚 (80g)  | 18           | 1       |        |
|    | 玉ねぎ     | 50g         | 17           | 0.5     |        |
|    | しめじ     | 50g         | 13           | 1.4     |        |
|    | 葱       | 5g          |              |         |        |
| B  |         |             |              |         |        |
|    | 淡色甘味噌   | 大さじ1 (18ml) | 37           | 1.7     | 1.1    |
|    | みりん     | 小さじ2 (12ml) | 27           | 0       | 0.02   |
|    | 清酒      | 大さじ1 (15ml) | 16           | 0       | 0      |
|    |         |             |              |         |        |
|    | バター     | 10g         | 70           |         | 0.2    |
| 合計 |         |             | 382          | 16.4    | 1.32   |

## [作り方]

1



材料を準備する。  
キャベツは4cm角に切る、玉ねぎは1cm幅のくし切り、しめじは石づきを切り落としてほぐしておく。葱は小口切りにする。

2



①で切った野菜（A）は15～20分程水にさらしておく。

3



（B）の調味料を合わせておく。  
※アレンジ：お好みでゆず皮のみじん切りを加えると香りが立ち魚の臭みを程よく消してくれます。

4



鮭はペーパータオルで水気を拭き取ってこしょうを振る。  
フライパンに油を敷き、鮭の皮面を下にして2分間程焼く。鮭を返して周りに（A）を加える。

5



4.に（B）の調味液を加えて鮭の上にバターをのせて蓋をする。弱めの中火で5分蒸し焼きにする。

6



皿に野菜を盛り鮭をのせて葱を散らせば出来上がり。