



鮭のちゃんちゃん焼き

<材料(4人分)>

鮭 200g

A 塩 少々

こしょう 少々

日本酒 小さじ1

なたね油 大さじ1

キャベツ 80g

玉ねぎ 40g

にんじん 30g

しめじ 20g

B 三温糖 小さじ2

日本酒 小さじ1

みりん 小さじ1

信州みそ 小さじ1と1/2

赤みそ 小さじ1と1/2

片栗粉 小さじ1/3

水 小さじ1

油 適量

<作り方>

- ① キャベツは1cmざく切り、玉ねぎ・にんじんは5mm千切り、しめじは石づきを落としておく。
- ② 鮭にAで下味をつける。
- ③ ②をオーブンシートを敷いた天板に並べ、オーブンで焼く。
(目安 250°C×15分)
- ④ フライパンに油を熱し、玉ねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ⑤ しめじを加えて炒める。
- ⑥ Bを加えて炒める(みそはみりんで溶いておく)。
- ⑦ キャベツ・水溶き片栗粉を加え、味を整える。
- ⑧ 焼いた鮭を加え、混ぜ合わせて完成。

「ちゃんちゃん焼き」は北海道の郷土料理です。

給食では鮭の角切りを使用していますが、切り身でもおいしく作ることができます。