

鮭のちゃんちゃん焼き

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 236kcal たんぱく質 22.1g 脂質 4.8g
炭水化物 22.9g 食塩相当量 1.8g

L 調理時間 / 40分

野菜量 / 230g

材料（1人分）

- ・ 鮭(切り身、冷凍でも可)
- ・ キャベツ
- ・ たまねぎ
- ・ にんじん
- ・ ピーマン
- ・ もやし
- ・ 味噌
- ・ 酒
- ・ 砂糖
- ・ 本みりん

80g
130g
30g
20g
30g
20g
16g
15g
4.5g
3g

カット野菜

作り方

- ① 鮭に塩・こしょうをふる。
- ② もやしは流水で洗う。
- ③ 調味料を計量して混ぜる
- ④ アルミホイルに鮭を置き、上から野菜、調味料をかける
- ⑤ フライパンで火が通るまで蒸し焼きにする。

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ごはん(中食)

副菜
② -

主菜 ★鮭のちゃんちゃん焼き

汁物 かき玉汁(中食)

副菜
① もずく酢(中食)

デザート・ドリンク
グラノーラ入りヨーグルト(中食)

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 3班