

★☆☆ 北海道の郷土料理を♪ ☆☆☆



# 鮭のチャンチャン焼き



材料 1人分

- 生鮭 1切(80g)
- 玉ねぎ 1/4個(70g) ⇒ 薄切り
- えのき 1/4袋(40g) ⇒ 石づきを切り落とし半分に切る
- しいたけ 1枚(10g) ⇒ 薄切り
- 長ねぎ 10cm(20g) ⇒ みじん切り

- ★味噌 小さじ1
  - ★醤油 小さじ1/2
  - ★酒 小さじ1
  - ★みりん 小さじ1
  - ★バター 5g
- ★合わせ調味料



作り方

- ① 野菜を切る。アルミホイルを鮭より10cmほど長く用意する
- ② ホイルに、玉ねぎ⇒鮭⇒えのき⇒しいたけ⇒長ねぎの順でのせる
- ③ ★の合わせ調味料をかけ、バターをのせてホイルを包む(ホイルの大きさが足りなければ、さらに上から包む)
- ④ フライパンにのせて蓋をして、中火で7分⇒弱火で5分加熱し、鮭に火が通ったら完成(火が強いと焦げるので注意)

【栄養価】



えのき以外のきのこを使っても美味しくできます♪  
また、減塩の味付けですが野菜の甘味で美味しく食べられます!



	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
1人分	217	21.3	8	34	3.9	1.3	1

【食物繊維でお腹すっきり!】 1日あたり男性21g以上、女性18g以上

不溶性食物繊維 割合 2 : 1



胃腸内で水分を吸収してふくらみ、便のカサを増やし、排泄を促す

水溶性食物繊維



粘着性により胃腸内での消化吸収を緩やかにし、高血糖を防ぐ。ビフィズス菌を増やす。