

やさしい
野菜たっぷり



きゅうしょく
♪ 給食のおすすめレシピ ♪

フライパンで

かんたん
簡単!!

さけ にんじん
☆ 鮭のちゃんちゃん焼き ☆ <4人分>

ざいりょう
【材料】

さけきみ 鮭切り身	4切	バター	おお 大さじ2
きゃべつ キャベツ	1/3ケ	◆たれ	
にんじん 人参	1/3本	にんにく (すりおろし)	1/2かけ
もやし もやし	1袋	さけ 酒	大さじ1
たまねぎ たまねぎ	1ケ	みそ	大さじ3
好きなキノコ 好きなキノコ	好きなだけ	みりん	大さじ1
		さとう 砂糖	大さじ1

つくかた
【作り方】

- ① バターで鮭の表面を焼いて取りだしておく。
- ② フライパンに野菜(細切り)を並べ、①の鮭をのせて◆の合わせたたれをかける。
- ③ 蓋をして、約10分蒸し焼きにする。
※鮭に火が通ればOKなので野菜は好きな硬さで火を止めてください。

☆たれにマヨネーズを少し入れるとコクアップ!

やさしい
野菜をたくさん食べられるレシピです!

やさしい す つか やさしい つか かんたん
野菜は好きなものを使ってください☆カット野菜を使うとより簡単に!!

おお さけ きみ つか
大きい鮭の切り身を使って、ホットプレートで作って

みんなで食べても楽しいですね♪

※給食ではアルミで包んだり、カップに入れてオーブンで焼いています。

