幼児食レシピ

★鮭のちゃんちゃん焼き

令和２年

【材料】（子ども６人分）

鮭	３０ｇ×６切
塩	少々
酒	少々
キャベツ	葉１～２枚
玉ねぎ	１/３個
しめじ	１/３パック
にんじん	５㎝分
●みそ	大さじ１
●砂糖	小さじ２
●みりん	小さじ１
●しょうゆ	小さじ１
バター	５ｇ

【作り方】

① 鮭を塩、酒で下味をつけておく。

② キャベツは千切り、玉ねぎは薄切り、しめじは細かく切り、にんじんは千切りにする。

③ ②をバターで炒める。しんなりしたら、●で味をつけ、お皿に取っておく。

④ 鮭をバターで焼く。

⑤ 盛り付けのときに、④に③をのせる。

※じゃがいも、もやし、きのこ類、コーンなどいろいろ組み合わせてもおいしいですね。

善通寺市　子ども課