

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)	80g	}	カット野菜
・ キャベツ	130g		
・ たまねぎ	30g		
・ にんじん	20g		
・ ピーマン	30g		
・ もやし	20g		
・ 味噌	16g		
・ 酒	15g		
・ 砂糖	4.5g		
・ 本みりん	3g		

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。

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 3班

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)