トマッピーの食育レシピ

テーマ：野菜たっぷり
対象：成人

【ちゃんちゃん焼き】

材料（大人２人分）

- 鮭角切り（皮なし）：９０ｇ
- キャベツ：１６０ｇ
- たまねぎ：１３０ｇ
- にんじん：５０ｇ
- しめじ：３０ｇ
- ホールコーン：３０ｇ
- いため油：小さじ１/2
- バター：５ｇ
- 塩、こしょう：少々
- 砂糖：小さじ１強

合わせておく
- みそ：小さじ２
- 白みそ：小さじ１
- 濃口しょうゆ：小さじ１
- 酒：小さじ１/２

【作り方】

① キャベツ…２センチ色紙切り
　たまねぎ…縦横 1/2　２センチ巾
　にんじん…5 ミリいちょう切
　しめじ…3 センチ巾
② 鮭はフライパンで焼いて取り出しておく。
③ 軽くふいて再度フライパンを熱し、油を入れ、にんじん、たまねぎ、しめじを加え、キャベツも入れてさらに炒め、塩こしょうする。
④ ホールコーン、砂糖、合わせた調味料を加えよく混ぜ、味をととのえ鮭を入れ、最後の風味づけにバターを入れ仕上げる。

［１人前：エネルギー192kcal、たんぱく質 14.2ｇ、脂質 6.5ｇ、炭水化物 20.9ｇ、食塩相当量 1.5g］

北海道の郷土食です。最後に加えるバターがポイント！
野菜をたっぷり食べられますよ。

この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)」に基づいて算出しています。