



～電子レンジで簡単調理～

味噌マヨちゃんちゃん焼き

【材料】 2人前

鮭(銀鮭)	90g×2切れ	
キャベツ	150g	
玉ねぎ	60g	
にんじん	40g	
ピーマン	30g	
塩	0.2g	
こしょう	少々(0.02g)	
A	酒	大さじ1
	みそ	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
	七味唐辛子	少々(1g)

このレシピのポイント

北海道の郷土料理である「ちゃんちゃん焼き」のアレンジレシピです。メインになるおかずが、電子レンジで簡単に作ることが出来ます。みそとマヨネーズの組み合わせはご飯が進み、七味唐辛子がピリ辛のアクセントにもなります。カット野菜を利用すると、より料理工程の手間を省くこともできます。

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 1.6g カロリー 275kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	17.4g	食物繊維	3.0g
脂質	16.0g	ビタミンD	13.5μg
炭水化物	12.6g	ビタミンC	46mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①キャベツを一口大に切る。にんじんはヘタを取って皮をむき、薄切りにしてから幅2～3mmの細切りにする。ピーマンは縦半分にしてヘタと種を取り、幅2～3mmの細切りにする。玉ねぎは皮をむいて縦半分にして、幅2～3mmの薄切りにする。
- ②耐熱容器にキャベツを均一に広げ、その上に玉ねぎ、にんじん、ピーマンを広げて置く。
- ③鮭の表と裏に塩とこしょうをふり、野菜の上のせる。
- ④Aを混ぜ合わせて鮭にかけ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで6分(600W)加熱する。加熱後、1分間電子レンジ内で放置する。
- ⑤器に盛り付けたら完成。

りんご作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科