

# 今日のきゅうしょく 「鮭のちゃんちゃん焼き」



R6.12.5

## ◎材料（子ども4人分）

- ・鮭 4切
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・キャベツ 1/6個
- ・しめじ 1/2株
- ・みそ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1/2
- ・バター 10g

## ◎作り方

- ① 玉ねぎ、キャベツ、きのこは食べやすい大きさに切る。
- ② バター以外の調味料を混ぜ合わせる。
- ③ アルミホイルの上に切った野菜、鮭、②の調味料、バターの順にのせオーブンで焼く。（180℃15分ほど）

\*オーブンがない場合は魚焼きグリルで焼く。



**鮭を食べると身体にとっていいことがたくさんあるよ！**

- ・丈夫な身体をつくる
- ・身体のもと、「血」や「筋肉」をつくる
- ・「血」の流れをよくする
- ・頭の働きをよくする

**旬の食材を食べよう！**

