

紀の川料理教室 メニュー

・ 鮭のちゃんちゃん焼き

【ポリ袋・レンジ】

(1人分)

エネルギー	262kcal	たんぱく質	26.6g
食物繊維	12g	カルシウム	64 mg
鉄分	1.5 mg	塩分	2.1g



材料 (1人分)

- ・ 生鮭 … 1切れ (100g)
- ・ キャベツ … 80g
- ・ まいたけ … 30g
- ・ おろし生姜 … 小さじ1
- ・ 水 … 大さじ2

調味料

- 酒 … 大さじ1
- 味噌 … 大さじ1
- しょうゆ … 小さじ2/3
- 砂糖 … 小さじ1
- かつおだしの素 … 少量
- 七味唐辛子 … 適量

- 1 キャベツはざく切りか手で食べやすい大きさにちぎる。
まいたけは手でほぐす。
- 2 ポリ袋に①キャベツ、②まいたけ、③鮭の順で重ねる。
- 3 七味唐辛子以外の調味料、水、おろし生姜をよく混ぜて、2の具材の入ったポリ袋に入れる。
- 4 600Wの電子レンジで6分加熱する。
- 5 皿に盛り付け、七味唐辛子をふる。

