

境港サーモンのちゃんちゃん焼き



使用した
地場産物

境港サーモン
白ねぎ みそ
キャベツ

ポイント

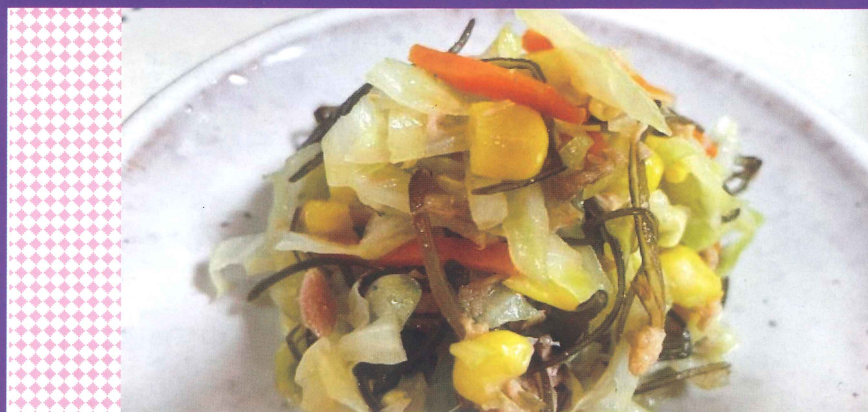
フライパンやホットプレートで作る方法です。オープンで作るときは、炒めた野菜の上に下味をつけた鮭と☆の調味料をのせ、こんがりするまで焼きます。



1人あたり 151 kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
境港サーモン切り身	50g×5切	①境港サーモンの切り身に塩こうじと酒で下味をつける。 ②キャベツはざく切り、白ねぎは小口切りにする。 ③フライパンにバターを溶かし、境港サーモンを両面焼いて、一度皿に取り出す。 ④③のフライパンで、キャベツと白ねぎを炒め、その上に境港サーモンをのせて、混ぜた☆をふりかける。蓋をして、蒸し焼きにし、火が通ったら出来上がり。
塩こうじ	小さじ1	
酒	小さじ1	
キャベツ	80g	
白ねぎ	50g	
バター	4g	
マヨネーズ	大さじ2	
☆ みそ	大さじ1	
砂糖	小さじ2強	
みりん	小さじ1強	

昆布サラダ



使用した
地場産物

キャベツ
にんじん

ポイント

ツナフレークの代わりに、鶏ささみ肉やハムを使ってもおいしくできます。サラダに昆布を入れることで、「かみかみ」メニューになります。もどした刻み昆布は、ゆでずに水分をしぼり、そのまま和えてもよいです。



1人あたり 40kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
ツナフレーク	30g	①刻み昆布を水でもどす。 ②キャベツとにんじんは千切りにする。 ③もどした刻み昆布、キャベツ、にんじんをさっとゆでて冷ましておく。 ④☆の調味料を混ぜ合わせ、材料と和える。
刻み昆布	3g	
キャベツ	150g	
にんじん	25g	
コーン	25g	
酢	小さじ2	
☆ 濃口しょうゆ	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
サラダ油	大さじ1	