おすすめレシピ
ご家庭で簡単においしく作れます！

一宮町立一宮小学校栄養教諭　古山（ふるやま）　亜紀（あき）

1　鮭のちゃんちゃん焼き

ちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理です。本場では、大きな鉄板で野菜と酒を蒸し焼きにしますが、今回は「アルミホイル」を使って蒸し焼きにします。甘めの味噌が食欲をそそります。

＜材料　４人分＞

○銀鮭　４切れ　※酒をふっておく
○キャベツ　２枚　※野菜は、すべてせん切り
○玉葱　１/４こ
○ピーマン　１こ
○もやし　１/２袋
○炒め油
（たれ）※あわせておく。
- しょうゆ　小さじ１
- 砂糖　大さじ２
- みりん　小さじ２
- 味噌　大さじ２

○ホイル　４枚

＜作り方＞

①たれの調味料を合わせて加熱する。
②野菜を炒めて、①に入れる。
③ホイルに鮭を置き、野菜の入ったたれをのせて、折りたたんでいく。
④オーブンで焼く。（180℃　15分目安）

2　手作りふりかけ

ふりかけ＝買うものというイメージがありませんか？実は、身近なもので簡単に作ることができます。多めに作って冷蔵庫に常備しておけば、忙しい時などにとても重宝します。ご飯だけでなく、ほうれん草や小松菜などの青菜と和えてもおいしくいただけます。

＜材料　４～６人分＞

○ちりめんじゃこ　１パック（60ｇ前後）
○塩昆布　１パック（30ｇ前後）
○鰹節　２パック（1パック3ｇ前後）
○白炒りごま　大さじ２

○三温糖	大さじ１	○しょうゆ	大さじ１
○みりん	大さじ２	○酢	大さじ２
○水	大さじ２		

＜作り方＞

①塩昆布は軽く洗い塩を落としておく。
②鰹節・ごまは炒っておく。
③三温糖から水までを鍋に入れ、煮立て三温糖をしっかり溶かす。
④ちりめんじゃこ・塩昆布を入れ、焦がさないように混ぜながらしばらく煮る。
⑤最後に、鰹節とごまを入れ、ひと混ぜしたら出来上がり。
※ちりめんじゃこや塩昆布の塩分は商品により異なるので、調味料や水の量を調節してください。