



鮭のちゃんちゃん焼き

材料(4人分)

鮭	4切れ
キャベツ	2~3枚
人参	1/4本
もやし	1/3袋
白みそ	20g
みりん	小1/2
酒	小1/2
しょうゆ	小1/2
きび糖	小1
にんにく	1かけ
バター	10g

②

作り方

- ①鮭をグリルやフライパンで焼き、皮・骨を取り除き粗めにほぐしておく。
- ②人参は千切り、キャベツは一口大にざく切りしておく。
- ③②を合わせておく。
- ④フライパンにバターを溶かしにんにくを入れ、香りがたったら人参を炒め、柔らかくなったら鮭・キャベツ・もやしの順に炒める。
- ⑤野菜が柔らかくなったら、②を入れて、からめたらできあがり！

※子ども達が食べやすいように工夫した
保育園流のつくり方です♪

