

さけのちゃんちゃん焼き



材料(幼児4人分)

- | | |
|-------------|--------------|
| •さけ…4切れ | •みそ…大さじ1 |
| •キャベツ…2枚 | •しょうゆ…小さじ1/2 |
| •人参…4cm | •みりん…小さじ1 |
| •玉ねぎ…1/5個 | •砂糖…小さじ1 |
| •しめじ…1/5パック | •油…大さじ1/2 |

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油をひき、さけの皮目を下にして並べ、焼き色がついたら裏返す。
- ③ 野菜を加え、混ぜ合わせた調味料を回し入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 野菜に火が通ったら完成。

POINT!

- ◇ 野菜は冷蔵庫にある残り野菜でもOK
- ◇ ホットプレートでも作れます。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 108 kcal たんぱく質 12.3g カルシウム 23mg 鉄 0.6mg

