保育所のおすすめメニュー

さけのちゃんちゃん焼き

材　料	目安の分量 子ども３人分 （大人２人分）	作り方
さけ切り身	３切れ	**①下味をつけます。** さけに塩こしょうで下地をつけます。 **②材料を切ります。** ・キャベツ、たまねぎは細いせん切りにします。 ・にんじんは短冊切りにします。 ・しめじは小さい房にほぐします。 **③調味料を合わせます。** みそ、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、せん切にしたしょうがを混ぜ合わせます。 **④野菜を炒めます。** 油で②の野菜をさっと炒め、③の調味料の半分を加えて野菜がやわらかくなるまで炒めます。 **⑤さけを焼きます。** 天板に④の野菜を広げ、①のさけを並べて残りの調味液を回しかけます。 200℃のオーブンで 10 分焼きます。 （ホイル焼きにしてもいいです）
塩こしょう	少々	
キャベツ	１枚半 （９０ｇ）	
にんじん	１/１０本 （１５ｇ）	
しめじ	１/６パック （１５ｇ）	
たまねぎ	１/８玉 （３０ｇ）	
炒め油	軽く小さじ1 （３ｇ）	
麦みそ	大さじ1/２ （９ｇ）	
しょうゆ	小さじ1/６ （１ｇ）	
酒	小さじ1/２ （２．５ｇ）	
みりん	小さじ1（６ｇ）	
砂糖	小さじ1（３ｇ）	
しょうが	少々（１ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー91ｋcal・たんぱく質 9.9ｇ・脂質 2.9ｇ・塩分 0.6ｇ）

【１１月の人気あったかメニュー～北海道の郷土料理・さけのちゃんちゃん焼き】

子育て支援課です。

11 月に入ると気温が下がり、あったかいお料理が恋しい季節になりましたね。

今回は、川之石保育所より「さけのちゃんちゃん焼き」を紹介します。

「ちゃんちゃん焼き」はさけなどの魚と野菜を焼いて味噌などで調味した北海道の郷土料理です。なぜこの名称で呼ばれるのか定かではないのですが、「お父さんが焼いて調理するから」「ちゃちゃっと素早く作れるから」「さけを焼く時に、鉄板がチャンチャンという音を立てるから」などの説があります。ちゃんちゃん焼きは身体が温まるだけでなく、質の良いたんぱく源の魚とたっぷりの量の野菜を食すことができる、一品で栄養バランスがとれるおすすめメニューです。

　風邪などをひかないように、アツアツのちゃんちゃん焼きを食べて体調を整えましょう。ちゃんちゃん焼きの由来のように、お父さんやおじいちゃんがホットプレートで作って家族みんなで食べるのも楽しそうですね！