

アガ-ラめし!

アルミホイルで簡単! 鮭のちゃんちゃん焼き



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

244
kcal

17 g
タンパク質

7.5 g
脂質

21 g
炭水化物

1.3 g
食塩相当量

二人分材料

2人分	
鮭	2切れ (120g)
キャベツ	70g
玉ねぎ	1/4 (約70g)
人参	1/4 (約60g)
ピーマン	2ヶ (約50g)
★みそ	大さじ3 (45g)
★砂糖	小さじ1 (5g)
★みりん	大さじ1 (15g)
★酒	小さじ2 (10g)
バター	10g
塩・こしょう	少々

作り方

1. 玉ねぎはスライス、キャベツ・人参・ピーマンは細切りにする
2. ★印の調味料を混ぜます
3. アルミホイルをひき、1の野菜を入れる。その上に、鮭を置き塩・こしょうをかけ、★の調味料をかける
4. アルミホイルの口をしっかりと閉じて、フライパンに水を浸るくらい入れ、蓋をし、20分程蒸し焼きにする（この時、入れ過ぎてアルミホイルの中に水が入らないように気をつける！）
5. 鮭に火が通っていれば、バターをのせてお皿に盛り付けて完成です！

秋と言えば、食欲の秋！！今回の旬の食材は、鮭（サケ）です。鮭の旬の時期が9～11月と言われており、まさに今が旬で、魚の中でも臭みがなく、食べやすい食材です。サケにはEPA、DHAの栄養素が含まれています。この2つの栄養素は以前、さわらの献立に使った時にも紹介しました。覚えていますか？EPAは、血液をサラサラに！DHAは脳を活性化させてくれるんですよ～♪その他、サケには栄養素の代謝を促すビタミンB群や、骨形成をしてくれるビタミンDが豊富に含まれています。ちゃんちゃん焼きとは鮭などの魚と野菜を焼いて味噌などで調味した日本の郷土料理だそうです。それを今回は、バターを入れて、コクがあるちゃんちゃん焼きにしてみました！アルミホイルで簡単に出来るのでおかずに作ってみて下さい(^^)／