

レシピ紹介

鮭のちゃんちゃん焼きは、鮭のたんぱく質やビタミンDに加え、キャベツやにんじんなどの野菜も一緒に食べられる栄養満点の料理です。味噌味で野菜も食べやすく、子どもたちにもおすすめです。

栄養ポイント

鮭は、体をつくるたんぱく質が豊富な魚です。骨や歯の健康に役立つビタミンDや、血液の流れを助けるEPA・DHAも含まれています。

メニュー名 秋鮭ちゃんちゃん焼き

おすすめポイント：鮭は風邪予防に効果的です！

材料（1人分）

● 生鮭	40g	● おろし生姜	0.3g
● キャベツ	20g	● 味噌	4g
● 人参	10g	● きび砂糖	0.3g
● もやし	20g	● みりん	0.5g
● コーン	8g		
● 菜種油	適量		

作り方

- 1 キャベツ、人参を短冊切りにする
- 2 野菜類を炒める（軽く炒めればOK）
- 3 ②を調味料で味付けする
- 4 鮭の上に、炒めた野菜を乗せて焼く（グリルで鮭を両面焼けなければ、片面を焼いてから、野菜を乗せて焼く）
- 5 焼いたら、鮭を軽くほぐし、野菜と混ぜる

レシピ紹介

鶏肉さつまいも甘辛煮は、さつまいもの自然な甘みと甘辛い味付けで食べやすく、鶏肉とさつまいもの異なる食感を楽しめる一品です。煮物なので味がよくなじみ、子どもたちにも食べやすいのがポイントです。

栄養ポイント

鶏肉さつまいも甘辛煮は、鶏肉のたんぱく質と、さつまいものビタミンCや食物繊維がとれる、栄養バランスのよい一品です。

メニュー名：鶏肉とさつまいも甘辛煮

おすすめポイント：秋の美味しい味覚を楽しみましょう

材料（1人分）

● 鶏もも肉	40g	● 酒	1.5g
● 酒	1.5g	● 醤油	2g
● 片栗粉	1.2g	● みりん	1.5g
● 菜種油	適量	● きび砂糖	0.5g
● さつまいも	40g		

作り方

- 1 鶏もも肉に酒をもみ込む
- 2 ①に片栗粉をまぶして、焼く（オープンorフライパン）
- 3 さつまいもを厚めのいちよう切りにして、油で揚げる
- 4 鶏肉、さつまいもを合わせて、調味料で味付けする