

さけのちゃんちゃん焼き



崩して
食べます

ひとくちメモ

さけのちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理です。
2007年に農村漁村の郷土料理100選に選ばれました。
ちゃんちゃん焼きの名前に由来には、
・お父ちゃんが焼いて調理するから ・ちゃっちゃと（素早く）作れるから
・さけを焼くときに、鉄板がちゃんちゃんと言っているから
などの説があります。
給食ではオーブンを使用しますが、フライパンで作るレシピにしました。

材料と分量 (4人分)

さけ	2切 (120g)
塩・こしょう	適量
じゃがいも	1~2個 (100g)
キャベツ	160g
たまねぎ	1/2個 (100g)
にんじん	1/2本 (40g)
しめじ	2株(25g)
にんにく	1/2片 (小さじ1程度)
油	小さじ1/2 (2g)
●しょうゆ	小さじ1/2 (3g)
●砂糖	大さじ1 (10g)
●みそ	大さじ2弱 (32g)
●みりん	小さじ1 (6g)
●酒	大さじ1 (5g)
バター	ひとかけ (4g)

作り方

- 1 さけに塩・こしょうで下味をつける。
- 2 じゃがいもを薄めのいちょう切りにする。
レンジで加熱して、軽く火を通す。(800w2分弱)
- 3 にんじんは薄めのいちょう切り、たまねぎは薄めのくし切り、キャベツは短冊切りする。
しめじはほぐす。にんにくはみじん切りする。
(にんにくはチューブでもよい)
- 4 油を熱し、にんにくを入れ、さけを入れる。
さけの表面に焼き色を付け、
いったん取り出す。
- 5 取り出したフライパンに、たまねぎ・にんじんを入れ、炒める。(油が足りなければ足す)
- 6 キャベツ・しめじを入れ、さらに炒める。
さけ・じゃがいもを戻し入れ、ふたを閉めて蒸し焼きにする。
途中、●の合わせ調味料をさけにかけて、
さけに火を通す。
- 8 仕上げにバターをのせる。

一人分の 栄養価

エネルギー 231kcal
たんぱく質 13.5g



はいがごはん 牛乳
さけのちゃんちゃん焼き
すまし汁 ひじきのつくだ煮

2024年10月の給食献立より

