

## 鮭のチャンチャン焼き

材 料 名	1人分(g)	4人分目安
鮭切り身	1枚 (50~60g)	4枚
酒	1	4g
白みそ	4	16g
みりん	1	4g
じゃがいも	30	120g
玉ねぎ	10	40g
キャベツ	10	40g
えのきたけ	7	28g
ホールコーン	5	20g
バター	0.5	2g
塩	0.1	0.4g
こしょう	0.01	0.04g
紙カップ	1個	4個

### <作り方>

- ① 鮭に酒で下味をつける。
- ② じゃがいもはやや厚めの短冊切り、キャベツは短冊切りにし、さっとゆでておく。
- ③ 玉ねぎは半分にして薄切りにし、えのきたけは石づきを落としてほぐしておく。
- ④ バターで玉ねぎ、えのきたけ、ホールコーンを炒め、塩、こしょうで調味し、②のじゃがいもとキャベツを加え粗熱をとる。
- ⑤ みりんて白みそを溶く。
- ⑥ カップに①を入れ、④と⑤をのせ、オーブンで焼く。

(180℃約20分)

1人当たり栄養価：1杯 - 123kcal たんぱく質 13.8g 塩分 0.7g

### <一口メモ>

- \* 北海道の郷土料理で、鉄板に生鮭の半身と、ざく切りの野菜、みそだれ、バターをのせて焼き、ほぐしながら食べる料理です。
- \* 焼けるのが待ちきれず、鉄板を「チャン、チャン」と箸で叩いたことからこの料理名がついたともいわれています。

