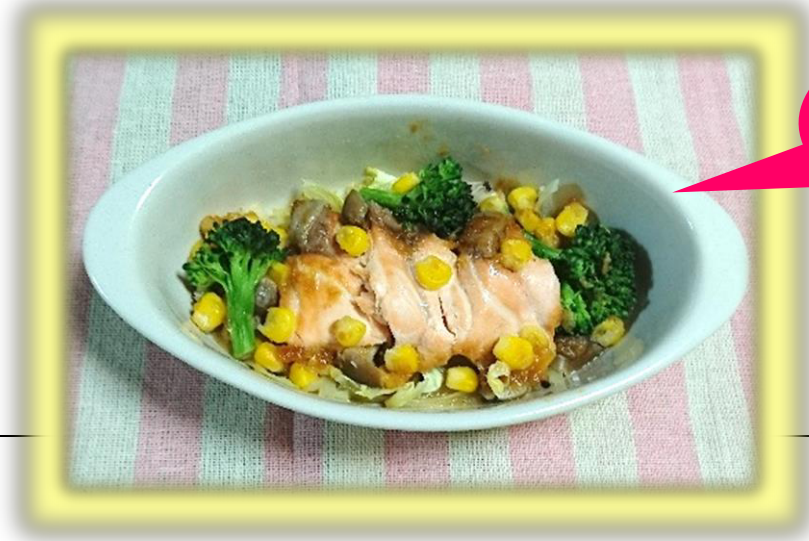




電子レンジで簡単調理♪

サーモンのチャンチャン焼き風

材料	分量 (子ども1人分)	作り方
サーモン(刺身用)	30g(3切れ)	①タレの材料を混ぜる。 ②キャベツは粗いせん切り、玉ねぎは細切り、しめじは石づきを取ってほぐし、その都度お皿に入れていく。 ③ブロッコリーも入れ、野菜の上にサーモンをのせ、コーンをふりかける。 ④タレをかけ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W)で4~5分加熱する。
キャベツ	20g(1/2枚)	
玉ねぎ	1/6玉	
しめじ	1/4株	
ブロッコリー	小房3個	
コーン	大さじ1	
(タレ)		
みそ	小さじ1	
酒	小さじ1	
砂糖	小さじ1	



他の魚やおうちにある野菜で、バリエーションを増やしていきましょう♪

POINT

刺身用の魚を使うと、骨もなく、小さなお子さんでも食べやすいです。