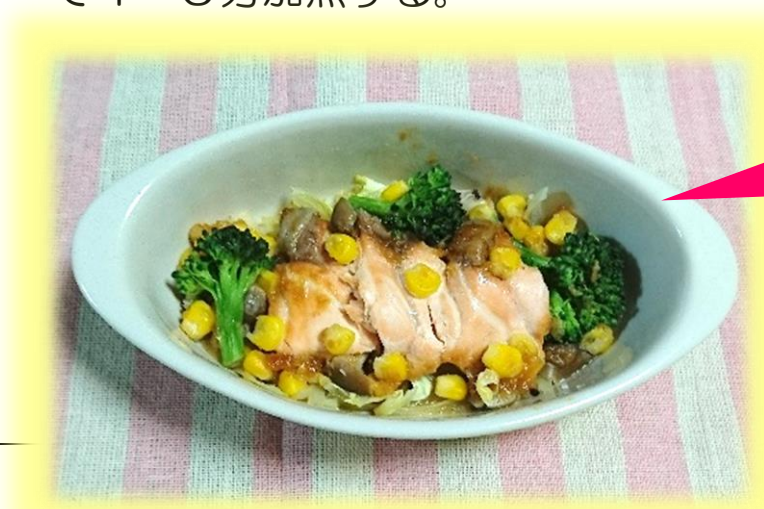




電子レンジで簡単調理♪

## サーモンのチャンチャン焼き風

| 材料        | 分量<br>(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。<br>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。<br>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。<br>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。