

秋の味覚と
限らずに
一年中使えます。

サケのちゃんちゃん焼き

【材料=大人2人子ども2人分】

サケ	2~3切れ
塩・胡椒	少々
キャベツ又は白菜	3枚
人参	半分
ピーマン	大1個
しめじ	1/4株
味噌	大さじ1.5杯
酒	大さじ2/3杯
砂糖	大さじ1.5杯
みりん	大さじ2/3杯
出汁	50g

※

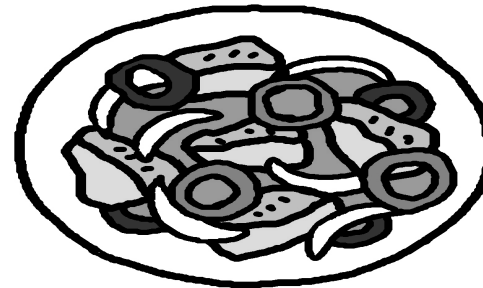
【献立例】

ごはん
サケのちゃんちゃん焼き
里芋のひじき煮

【作り方】

- ①サケを一口大に切り塩と胡椒をする。
- ②野菜を2cm位の色紙切り又はザク切りにする。
- ③①の上に②を乗せ※を混ぜ合わせてかけて蒸し焼きにする。

☆ホットプレートでもおいしくできます。
☆フライパンで焼く場合は蓋を使用して蒸し焼きにする。
オーブンを 사용하는場合はアルミをかぶして蒸し焼きにする。
☆鮭を豚肉に変えて「豚肉のちゃんちゃん焼き」もおいしいです。



	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
子ども	97	9.1	38	10.1	26	0.4

保育園ではお盆時期など
生鮮食品が品薄な時に
提供する事が多いです

サーモンスキムローフ

【材料=大人2人子ども2人分】

鮭缶 125g
玉葱 70g (小半分弱)
ｽｽﾞﾐｸ 大さじ3杯
バター 30g
パン粉 28g
水 適宜
胡椒 少々
卵 1個
パセリ 少々

ケチャップ 大さじ1

【献立例】

食パン
サーモンスキムローフ
スパゲッティサラダ

【作り方】

- ①玉葱を細かくみじん切りにする。
- ②①と鮭缶・水で溶いたｽｽﾞﾐｸ・溶かしバター・パン粉・卵・胡椒を入れよくこねるように混ぜる、硬くパサつくようであれば水を加える。
- ③180度に熱しておいたオーブンで焼き目がつくまで焼く。

☆ケチャップとマヨネーズを割ったオーロラソースも合います。



	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
子ども	157	7.5	12	9.4	116	0.6

彩りが良く
夏場食欲が落ちた時
に好評です。

アジのラビコットソースかけ

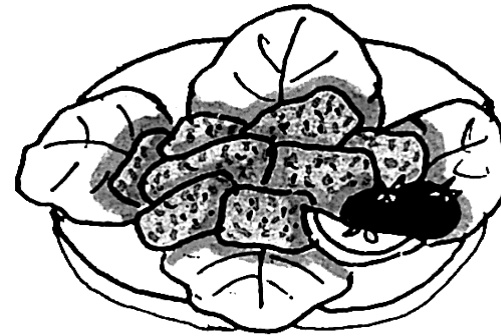
【材料=大人2人子ども2人分】

※	魚（アジ・イワシ・白身魚等）	3枚おろし120g	
		小麦粉	20g
		揚げ油	適宜
	※	トマト	75g（大半分）
		キュウリ	50g（半分）
		玉葱	25g（1/8個）
		酢	大さじ2弱
		油	大さじ1強
		塩	小さじ1/2
		胡椒	少々
パセリ	少々		

【作り方】

- ①魚の切り身の水気をとって、小麦粉をまぶし、揚げる。
- ②トマト・キュウリ・玉葱を5mmくらいのみじん切りにする。
- ③※を混ぜラビコットソースを作る。
- ④①に③をかけ出来上がり。

☆カリカリ感を活かすため
食べる直前にソースをかけると良い。



【献立例】

ごはん
アジのラビコットソースかけ
ポテトサラダ

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
子ども	136	7.1	35	8.9	21	0.6

サバのカレー揚げ

【材料=大人2人子ども2人分】

サバ（アジ・イワシ）切り身200g
塩 小さじ1/2杯
胡椒 少々
小麦粉 大さじ2杯
カレー粉 小さじ1/2杯
揚げ油 適宜

【作り方】

- ①サバに塩と胡椒をする。
- ②①に小麦粉とカレー粉を合わせたものをまぶす。
- ③揚げる。

☆カレー粉の量は好みに調節して下さい



【献立例】

ごはん
サバのカレー揚げ
さつま芋甘煮
白菜の甘酢和え

	kcal	炭水化物g	野菜g	たんぱく質g	カルシウムmg	塩分g
子ども	163	3.3	0	10.7	7	0.7