



食育推進キャラクター
湖なすちゃん



鮭のちゃんちゃん焼き

材料(2人分)

| | | | |
|------|-------|-----|--------|
| 鮭 | 2切れ | 玉ねぎ | 中1/2個 |
| 塩 | 少々 | バター | 小さじ1 |
| キャベツ | 100g | みそ | 小さじ2 |
| にんじん | 中1/6本 | みりん | 小さじ1 |
| エリンギ | 小1本 | 砂糖 | 小さじ1/2 |

作り方

- ① 鮭は骨を抜き、塩をふっておく。
- ② キャベツは4cm角のざく切り、にんじん、エリンギは短冊切り、玉ねぎは5mmの厚さにスライスする。
- ③ 鍋を熱し、バターを溶かし、鮭を中火で両面焼く。
- ④ まわりに②を入れ、みそ・みりん・砂糖を混ぜ合わせて回しかける。蓋をして弱火で10～15分ほど加熱する。
- ⑤ 火が通ったら、鮭の身をくずして混ぜる。

鮭とたっぷりの野菜を使ったおかずだよ。みそとバターの優しい味が食欲をそそる！



ホームページでも見ることができます！

栄養価

(1食あたり)

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 178kcal | カリウム | 550mg |
| たんぱく質 | 20.1g | カルシウム | 52mg |
| 脂質 | 5.5g | 食塩相当量 | 1.2g |
| 食物繊維 | 2.7g | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-------|------|
| 中村友哉 | 永岩和哉 | 和田莉歩 | 下村十誠 | 大川夢珠 | 太田茉織 | 中石唯月 | 倉内華愛 | 伊藤壮真 | 内藤暖翔 | 奥村朔斗 | 手塚天音 | 田上千璃 | 福島颯人 | 林口護 | 谷村欣之丞 | 大野ゆう |
| 正福寺 | 岩根東 | 石部南 | 石部南 | 宮の森 | 石部中央 | 石部東 | 石部東 | 石部東 | 柑子袋 | 平松 | 中 | 針 | 吉永 | 吉永 | 三雲 | 三雲 |

お誕生おめでとう

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------|----------|---------|-----------|----------|-----------|----------|---------|-----------|----------|----------------|----------|----------------|------|---------|---------|
| 令和2年10月1日～31日掲載申込分(敬称略) | 寺村多喜雄 91歳 | 伊本良子 79歳 | 矢内洋 42歳 | 高井いくよ 85歳 | 内貴昌利 48歳 | 谷口ミサオ 91歳 | 小島敏和 86歳 | 立入清 90歳 | 伊藤ハナ 101歳 | 阪本龍一 64歳 | ハガベレスジュリアナバレリア | ダンレーバオリン | ミウラセラフィンマテウスユジ | 松村望愛 | 和田翠月 | 和田旭輝 |
| | 菩提寺 | 菩提寺 | 岩根東 | 岩根東 | 石部中央 | 石部中央 | 石部中央 | 柑子袋 | 妙感寺 | 三雲 | 湖南団地中 | 湖南団地中 | 桐松 | 下田北 | ハチエイトマン | ハチエイトマン |

おくやみ申し上げます