

# つけて食べる! ちゃんちゃん 焼き風

《秋田県産食材》 サケ

減塩

低糖質

## Point

一般的なちゃんちゃん焼きのレシピは、サケと野菜に調味料を加えて調理しますが、食材全体に調味料をいきわたらせるようにすると塩分量が多くなってしまいます。そこで、調味料を小皿に盛り、一口ごとにタレをつけながら食べるレシピに改良しました。つけて食べる方法は食材に対する調味料の付着が少ないため、塩分摂取量を抑えることができます。また、ごまやしょうが等の香りが良い食材を加えることで風味が増し、減塩しても満足感を味わえます。



つけてダレで塩分ダウン  
ごまやしょうがで風味アップ♪

## 材 料

■材料(1人前)

・サケの切り身 …… 70g	● 1人分のエネルギー …… 241kcal
・こしょう …… 少々	● 食塩相当量 …… 1.0g
・キャベツ …… 40g	
・玉ねぎ …… 30g	
・人参 …… 15g	
・もやし …… 40g	
・エリンギ …… 10g	
・しょうが …… 7g	
・酒 …… 15g	

## ☆調味料(つけダレ)

・みそ …… 7g
・みりん …… 8g
・砂糖 …… 7g
・ごま …… 5g

## 作 り 方

※下処理…サケにこしょうを振っておく

- ① キャベツ、玉ねぎ、エリンギを一口大に、しょうがを千切りにカットし、フライパンに敷き詰める。
- ② 酒をふりかけ、フタをして中火で加熱する。
- ③ 野菜から水分が出てきたらフタを開け、サケのをせてもう一度フタをして、火が通るまで5~10分ほど加熱する。
- ④ ☆調味料をしっかり混ぜ合わせる。
- ⑤ ④にラップをして、レンジで1分間加熱する。
- ⑥ 蒸しあがった野菜とサケ、調味料をそれぞれ盛り付けて完成。



聖霊女子短期大学  
生活文化科 健康栄養専攻 講師  
須磨 亜沙子 すま あさこ

## 考案・監修

管理栄養士。人間科学学士。学校、病院等の現場勤務を経て現職。現在、県民の健康増進を目的に食環境介入を通じた臨床栄養学的研究に取り組んでいる。