

# 鮭のチャンチャン味噌焼き

6月

摂津市立認定こども園

材料	作りやすい分量	こども1人分
鮭切身	150g	30g
えのきたけ	50g	10g
しめじ	50g	10g
ピーマン	25g	5g
にんじん	50g	10g
濃口しょうゆ	小さじ1	1g
酒	大さじ2/3	2g
砂糖	大さじ2・1/2	5g
みそ	大さじ1・1/2	5g
なたね油	小さじ1	1g

A

## <作り方>

えのきたけ…根元を落として2cm長さに切る

しめじ…石づきを除いて小房に分ける

ピーマン、にんじん…千切り

①鮭はオーブンで185℃で20～25分焼く。（または魚焼きグリルで焼き上げる。）

②フライパンに油を熱し、えのき、しめじ、にんじん、ピーマンを炒め、Aを加えて味付けする。

③①に②をかける。



6月19日（木）の食育の日のテーマは、摂津市立小学校・中学校と共通で「免疫力を高める」です。免疫力を高めるには、腸内環境を整えることが大切です。発酵食品である味噌や納豆、ヨーグルトなどを日常的に摂取し、食物繊維を含むきのこ類や海藻類、ビタミンを含む野菜や果物、たんぱく質を含む肉、魚、卵などをバランスよく摂りましょう。また、早寝早起きを習慣にしたり、適度な運動を取り入れることで、生活習慣を整え、毎日を元気に過ごしましょう。