

【主菜】 野菜パパイヤと鮭のちゃんちゃん焼き風



材料（1人分）

野菜パパイヤ	30g	
生鮭	1切 (60~80g)	
下味の塩	少々	
ピーマン（緑）	8g	
舞茸	6g	
A	米麴甘酒	14g
	麦味噌	8g
	みりん	5g
	砂糖	1g
	塩	0.4g
	濃口醤油	0.3g

《 作り方 》

事前準備：Aを混ぜておく。

- ① 鮭は流水で洗い、ペーパーで水気を取り、両面に塩をふる。鉄板にクッキングシートを敷き、鮭を置く。
- ② 野菜パパイヤは洗って皮をむき、縦半分に切ってタネを取り、しりしり器で千切りにする。約10分浸漬してアクを取り、ザルに上げた後、ペーパーで水気をとる。
- ③ ピーマンは洗い、縦半分に切ってタネを取り、5mm幅ほどの細切りにする。舞茸は洗って石づきを取り、食べやすい大きさに裂く。
- ④ ①の上に②、③の順にのせ、全体を覆うようにAをかける。
- ⑤ オーブんに④を入れスチームレンジ機能(約100℃)で約10分焼いたら、器に盛りつけ完成。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	191kcal	13.1g	8.3g	14.1g	1.4g

～ワンポイント～



- ・ 鮭とたっぷりの野菜ときので食べ応えのある一品
- ・ 油類は使用せずエネルギーをカット
- ・ 具材をのせて焼くだけ、簡単調理
- ・ 鮭に含まれるたんぱく質とカルシウム、野菜パパイヤ、ピーマンに含まれるビタミンC、舞茸に含まれるビタミンD、米麴甘酒に含まれるビタミンB群やアミノ酸で、栄養たっぷり