

東京で採れる食材を使用した食物繊維が豊富で災害時にも役立つレシピ。塩分控えめもポイント

## 鮭のちゃんちゃん焼き

### 《材料（2人分）》

鮭	160g（約2切）
キャベツ	60g
にんじん	60g
ねぎ	60g
かぶ（根）	80g（約1個）
かぶ（葉）	40g（1個分の葉）
さつまいも	60g
【調味料】	
みそ	小さじ2（12g）
みりん	小さじ1（6g）
砂糖	小さじ2（6g）
無塩バター	10g
酒かす	30g
水	大さじ1
レタス	60g
ミニトマト	6個

春と秋に旬を迎える「かぶ」は区内では八王子市、町田市、清瀬市などで生産され、江戸東京野菜にも「品川カブ、瀧野川カブ、金町カブ」が登録されているなど東京になじみのある野菜の一つです。

### 《栄養価》 1人分

エネルギー：341kcal  
たんぱく質：21.6g  
食塩相当量：0.8g/食物繊維：6.7g



### 《作り方》

- ①キャベツ・にんじん・ねぎは一口大、かぶ・さつまいもは皮つきで1cm角にカットする（かぶの葉は小口切り）。
- ②調味料を合わせる（酒かすが板状の場合、電子レンジ600Wで30秒加熱すると混ぜやすくなります）。
- ③アルミホイルで①・鮭・②を包みフライパンに載せ、300mlの水を加えて蓋をし、中火で20分程度加熱する。
- ④③をホイルごと皿に載せ、レタス・トマトを飾って出来上がり♪

### ☆災害用パッククッキングの応用編☆

- ①ポリ袋に鮭、キャベツ、人参、みそ、みりん、砂糖、を入れる。
- ②鍋に耐熱皿を敷き、湯を沸かし、沸騰した中にポリ袋をいれる。
- ③再沸騰後は、沸騰が保つ程度の火加減にする。
- ④ポリ袋が鍋に付かないようにし、20分湯煎する。



### 《ワンポイントアドバイス》

- ☆ホイル焼きは、フライパンに水を張って蒸し焼きにすると焦げにくく、きれいに仕上がります。
- ☆酒かすを使用することで、甘味とコクが増し減塩レシピにつながります。
- ☆野菜類は冷蔵庫に余っているもので代用OKです。いろいろなアレンジをお試しください♪