

大人からの取り分けメニュー < 鮭のちゃんちゃん焼き >



◆材料 (大人2人分)

生鮭	2切れ
きゃべつ	200g
玉ねぎ	100g
バター	10g
☆味噌	大1
☆砂糖	大1・1/2
☆水	大2
細ねぎ	20g

～ ホイル焼きでほっとける簡単レシピ ～

◆作り方

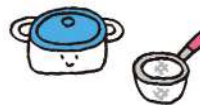
- ① キャベツはざく切り、玉ねぎは5mmほどにスライスする。細ねぎは小口切りする。☆で合わせ調味料を作る。
- ② アルミホイルを大きめに広げ、キャベツ・玉ねぎを広げる。
- ③ 水気をふいた生鮭をのせて、☆を半分ずつかける。その上にバターものせる。
- ④ トースターや魚グリルで7分ほど様子を見ながら焼く。鮭に火が通ったら、上を少しアルミホイルを開けて焦げ目をつけるによりおいしくなります。
- ⑤ 細ねぎを散らしてできあがり。



取り分けしてみましょう!



初期(5~6カ月) 鮭の野菜煮



- きゃべつと玉ねぎを小さめに切る。鮭を10gと野菜と一緒にだし汁で柔らかくなるまで煮る。煮えたらすり潰す。だしでかたさを調整する。

- ★ 初期で使う鮭は、油の多いトラウトサーモンなどは避けましょう。



中期(7~8カ月) 鮭のちゃんちゃん煮

- 荒みじん切り(5mmくらい)の野菜と鮭10gを、だし汁で柔らかくなるまで煮る。鮭は細かくほぐし、合わせ調味料を少々垂らして、風味付けする。

- ★ まぐろやカツオの赤身魚、ツナの水煮缶も使えるようになります。



後期(9~11カ月) 鮭のちゃんちゃん焼き

- 小さく切った野菜(7mmくらい)と鮭15gを、だし汁で柔らかくなるまで煮る。鮭は軽くほぐし、合わせ調味料を小さじ1/8程度とバター少々を入れて味付ける。

- ★ 後期からは、ピーマンやきのこ類など、他の野菜も入れてみましょう。

完了期では、大人の出来上がりの味が薄そうなところを取り分けます。鮭は20~25g程度です。

