

札幌駐屯地ご当地グルメ

「札幌鮭チャンチャン焼定食」

～ 食の宝庫北海道！中心都市札幌に集まる
食材を一食に詰め込みました～

PRポイント

北海道の自給率は214%（2018年生産額ベース）で、そのほとんどの食材が札幌に集結されます。主菜は、北海道産鮭と野菜をみそたれとバターでチャンチャン焼にしました。

さらに、じゃがいもや人参を使った小鉢と帆立を使ったスープをセットにして、定食に仕立てました。

栄養ポイント

鮭は、栄養価の高いたんぱく質を含むとともに、EPA、DHA等の高度不飽和脂肪酸が多いのが特徴で、コレステロールや脂肪の量を減らし、血液をサラサラにする働きがあります。

材料 1人分（自衛隊員の分量です）

【鮭チャンチャン焼】

鮭切り身 1切 キャベツ、ピーマン
玉葱、アスパラガス 各20g
みそ・砂糖・酒・みりん・バター 適量【小

鉢】

○ガーリックポテト、 ○人参サラダ
○生ハムマリネ

【スープ】

ベビーホタテむき身、白菜、春雨

札幌鮭チャンチャン焼定食



作り方

- 1 アルミホイルを適当な大きさにカットし、野菜、鮭の順で乗せ、酒をふりかけて包み、オープンで15分程度焼きます。
- 2 みそたれは、調味料を全て混ぜ、煮詰めておきます。
- 3 焼きあがったら、熱いうちにみそたれとバターをのせます。

❖ クッキングペーパーにすると、
電子レンジでもできます ♡