



ちゃんちゃん焼きは北海道の郷土料理で、さけと  
 野菜をみそ味で蒸し焼きにしたものです。名前の  
 由来は諸説あり、「焼くときに鉄板とヘラでちゃん  
 ちゃんと音がするから」「父ちゃんが作るから」「ち  
 ゃちゃっとできるから」などがあるそうですよ。  
 料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に  
 どの働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★  
 筋肉や骨をつくるもとになる…○  
 体の調子を整える…\*



じゃがいものきんぴら★\* 牛乳○  
 さけのちゃんちゃん焼き○\*★  
 ごはん★ すまし汁\*○