



ちゃんちゃん焼きは、秋から冬にかけてとれるさ
 けと旬の野菜を蒸し焼きにしてみそで味付けし
 た、北海道の郷土料理です。名前の由来は諸説あ
 り、「ちゃっちゃと作れるから」、「お父ちゃんが作
 るから」、「焼くときに鉄板とヘラがチャンチャン
 という音を立てるから」、など、さまざまな由来が
 伝えられています。



料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主
 にどんな働きをするかを表しています。

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*○

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…*