



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。

たまご やさい あ もの ぎゅうにゅう
卵と野菜の和え物○*★ 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…★
- きんにく ほね 筋肉や骨をつくるもとになる…○
- からだ ちょうし ととの 体の調子を整える…*