

真ほっけの伊勢醤油干し

生揚げと野菜のそぼろ煮・なすのもみ漬け 消費期限4/20(土)

調理時間
約25分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
387kcal	35.4g	23.8g	11.7g	2.5g					
アレルギー物質を含む食品		小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くろみ
真ほっけの伊勢醤油干し		●							

下ごしらえ **A** 魚は解凍する。

真ほっけの伊勢醤油干し

- ① 魚はグリルで両面を焼く(焦げやすいので注意)。

伊勢醤油はまろやかで深い旨みと、濃口醤油の香りを併せ持っています。

生揚げと野菜のそぼろ煮

- ① 舞茸は食べやすくほぐし、キャベツはざく切り、人参は半月切り、生揚げは食べやすく切る。
- ② 鍋に**A**、①を入れて煮立て、ひき肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る。
- ③ 火が通ったら枝豆を加えてさっと煮、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

なすのもみ漬け

- ① なすは食べやすく切って分量の塩でもみ、漬けておき、水気を絞る。

材 料

真ほっけの
伊勢醤油干し(冷凍)

2人用

3人用

2枚

3枚

材 料

豚ひき肉
生揚げ
舞茸(冷蔵)
キャベツ(冷蔵)
人参(冷蔵)
むき枝豆(冷凍)

2人用

3人用

60g

90g

1枚

1 1/2枚

1/3パック

1/2パック

160g

240g

30g

40g

20g

30g

だし汁

170ml

220ml

塩

小1/4

小1/3

A しょうゆ

小2/3

小1

みりん

大2/3

大1

お好みでおろし生姜

少々

少々

片栗粉

小1

大1/2

材 料

なす

2人用

3人用

2/3本

1本

塩

少々

小1/4