

5/22

水

焼きさばの香味だれがけ

白菜のそぼろみそ炒め

消費期限5/24(金)

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
430kcal	29.8g	29.6g	16.3g	3.3g



焼きさばの香味だれがけ

- 魚(冷凍の場合は解凍する)は半分に切って水気を拭き、両面に塩、こしょうする。
- 太葱、生姜はみじん切りにし、**A**と合わせる。
- 魚をグリルで両面焼いて盛り、**2**をかける。

材 料	2人用	3人用
さば(フィーレ)(100g)	2枚	3枚
□塩、こしょう	少々	少々
太葱(冷蔵)	1/3本	1/2本
生姜	1/3かけ	1/2かけ
□さとう	大1/2	大2/3
□酢	大1	大1 1/2
A しょうゆ	大1	大1 1/2
□ごま油	大1	大1 1/2

白菜のそぼろみそ炒め

- 白菜はざく切り、人参は半月切りにする。
- 青菜はざく切りにする。
- B**を合わせておく。
- フライパンに油を熱してひき肉、**1**、もやしを炒め、**2**を加えてさっと炒め、**3**で調味する。

材 料	2人用	3人用
鶏ひき肉	60g	90g
白菜(冷蔵)	160g	240g
もやし(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	30g	40g
青菜(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
□油	大1/2	大2/3
□酒	大2/3	大1
□しょうゆ	小2/3	小1
B みりん	大1	大1 1/2
□みそ	大1	大1 1/2