

8/29

木

しまほっけの干物

たまご巾着の煮もの

消費期限8/31(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
300kcal	30.4g	17.7g	7.9g	2.6g
アレルギー物質を含む食品				
卵	小麦	乳成分	卵	そば
			●	落花生
				えび
				かに
				くま

下ごしらえ **A** 魚は解凍する。

しまほっけの干物

- ① 大根はおろして軽く水気をきる。
- ② 魚はグリルで両面を焼き、①と共に盛る。
しまほっけはほっけの中でも脂の乗りがよく、肉質もやわらかな美味しい魚です。

たまご巾着の煮もの

- ① 青菜はざく切り、人参は短冊切り、ぶなしめじは根元を切って食べやすくほぐす。
- ② 油揚げは半分に切って袋にし、卵を1つずつ割り入れ、口を楊枝でとめる。
【コツ】
菜箸で油揚げを押すようにコロコロ転がしておくと、中身がほぐれて開きやすくなります。
- ③ 鍋に**A**、①(青菜以外)、もやしを入れて煮立て、②を加えて蓋をして中火で煮、青菜を加えてさっと煮る。

材 料

	2人用	3人用
しまほっけの干物(冷蔵)	2枚	3枚
大根(冷蔵)	100g	150g

材 料

	2人用	3人用
油揚げ	1枚	1 1/2枚
卵	2コ	3コ
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	2/3パック
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
もやし(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	40g	60g
だし汁	220ml	300ml
A 塩	小1/4	小1/3
しょうゆ	小1	大1/2
みりん	大1/2	大2/3