

6/18・6/25

水

めかじきのおろしポン酢がけ

焼ちくわと青菜のみそ煮

消費期限6/20(金)・6/27(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
251kcal	19.6g	12.6g	18.0g	1.9g
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ま		
焼ちくわ	●	●		

下ごしらえ **A** 魚は解凍する。

めかじきのおろしポン酢がけ

- ① 魚は水気を拭き、**A**を振っておく。
- ② キャベツはせん切りにする。
- ③ 大根はおろして軽く水気をきる。
- ④ フライパンに油を熱し、水気を拭いて片栗粉を薄くまぶした魚を両面焼き、②と共に盛る。青じその葉、③をのせ、味付けポン酢をかける。

材 料

2人用

3人用

めかじき切身 (冷凍)	2切 (160g)	3切 (240g)
A 酒	小2/3	小1
塩	少々	少々
片栗粉	適量	適量
油	大1/2	大2/3
大根(冷蔵)	120g	180g
青じその葉(冷蔵)	2枚	3枚
味付けポン酢	適量	適量
キャベツ(冷蔵)	100g	150g

焼ちくわと青菜のみそ煮

- ① こんにゃくはちぎり、ゆでて水気をきる。青菜はざく切り、焼ちくわは乱切りにする。
- ② 鍋にこま油を熱して①(青菜以外)、もやしを炒め、**B**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

焼ちくわ	2/3本	1本
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
もやし(冷蔵)	150g	200g
こんにゃく	1/4枚	1/3枚
ごま油	大1/2	大2/3
だし汁	120ml	180ml
さとう	小1	大1/2
B 酒	小1	大1/2
しょうゆ	小1/2	小2/3
みそ	大2/3	大1