

7/16・7/23

水

しまほっけの干物

落とし卵の煮もの

消費期限7/18(金)・7/25(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
262kcal	28.1g	14.3g	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
				くろみ

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。

落とし卵の煮もの

- ① ぶなしめじは根元を切って食べやすくほぐす。青菜はざく切り、人参はいちょう切りにする。
- ② 鍋に**A**、①(青菜以外)、もやしを入れて蓋をして中火で煮る。
- ③ 火が通ったら青菜、卵を割り入れて蓋をし、好みの固さになるまで煮る。

材 料

2人用

3人用

しまほっけの干物
(冷凍)

2枚

3枚

大根(冷蔵)

100g

150g

材 料

2人用

3人用

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