

8/21・8/28

木

氷温造り 銀ひらす 昆布白醤油漬焼き

鶏肉と野菜のごま風味炒め

消費期限8/23(土)・8/30(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
255kcal	25.0g	13.1g	10.8g	2.3g
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 くるみ				
氷温造り 銀ひらす 昆布白醤油漬 ●				
●氷温造り 銀ひらす 昆布白醤油漬…ギンヒラス:ニュージーランド産又はアルゼンチン産				



下ごしらえ ア 魚は解凍する。

氷温造り 銀ひらす 昆布白醤油漬焼き

- 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(焦げやすいので注意)、①と共に盛る。

鶏肉と野菜のごま風味炒め

- ① キャベツはざく切り、なす、人参は半月切りにする。
- ② フライパンに油を熱して鶏肉、①、枝豆を炒め、だし汁を加えて炒め合わせ、Aで調味し、火を止めてすりごまを混ぜる。

材 料

2人用

3人用

氷温造り 銀ひらす
昆布白醤油漬
(冷凍)160g
(2切)240g
(3切)

大根(冷蔵)

100g

150g

材 料

2人用

3人用

若鶏コマ

60g

90g

キャベツ(冷蔵)

160g

240g

なす

2/3本

1本

人参(冷蔵)

30g

40g

むき枝豆(冷凍)

20g

30g

□油

大1/2

大2/3

□だし汁

大2

大3

□塩

小1/4

小1/3

A □しょうゆ

大1/2

大2/3

すりごま

1袋

1 1/2袋