

9/17.9/24

水

# 鮭のごま照り焼き

彩りひじきサラダ・青菜の煮浸し 消費期限9/19(金)・9/26(金)

 調理時間  
約35分

| エネルギー                    | 蛋白質   | 脂質    | 炭水化物  | 食塩相当量        |
|--------------------------|-------|-------|-------|--------------|
| 343kcal                  | 23.4g | 17.0g | 22.7g | 3.8g         |
| アレルギー物質を含む食品<br>かに風味かまぼこ |       | 小麦乳成分 | 卵     | そば落花生えびかにくろみ |
|                          |       | ●     | ●     | ●            |

下ごしらえ ⑦ ひじき…ぬるま湯につけて戻す ① 魚…解凍する

## 鮭のごま照り焼き

- ① 魚…水気を拭き、塩、こしょうして約5分おく
- ② 太葱…ぶつ切り
- ③ すりごま、④を合わせる。
- ④ 魚は水気を軽く拭き、②と共にごま油を熱したフライパンで両面を焼き、火が通ったら太葱は取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに③を加えてからめ焼き、太葱と共に盛る。

魚は骨が残っていることがありますので、ご注意ください。

## 彩りひじきサラダ

- ① ひじき…洗って水気をきる→熱湯で約2分ゆでる(途中、コーンを加える)→水にさらして水気をよくきる  
ひじきは水気をよくきりましょう。水気が残っていると出来上がりの味が薄くなってしまいますので、注意してください。
- ② 胡瓜…小口切り→塩もみ→水気を絞る  
かに風味かまぼこ…ほぐす
- ③ ②を合わせ、①、②をあえる。

## 青菜の煮浸し

- ① 青菜…ざく切り  
玉葱…薄切り
- ② 鍋に①、玉葱を入れ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    |
|-------------------------|--------|--------|
| 骨取北海道産秋鮭<br>切身(80g)(冷凍) | 2切     | 3切     |
| 〔塩、こしょう〕                | 少々     | 少々     |
| 太葱(冷蔵)                  | 1/2本   | 1/2本   |
| 〔ごま油〕                   | 大1/2   | 大2/3   |
| すりごま                    | 1袋     | 1 1/2袋 |
| 〔酒〕                     | 大2     | 大3     |
| ④ しょうゆ                  | 大1 1/3 | 大2     |
| 〔みりん〕                   | 大1 1/3 | 大2     |

## 材 料

|             | 2人用  | 3人用  |
|-------------|------|------|
| 小芽ひじき       | 7g   | 10g  |
| かに風味かまぼこ    | 2本   | 3本   |
| カーネルコーン(冷凍) | 20g  | 30g  |
| 胡瓜(冷蔵)      | 1/2本 | 1本   |
| 〔塩〕         | 少々   | 小1/4 |
| ② しょうゆ      | 小1   | 大1/2 |
| ③ マヨネーズ     | 大2   | 大3   |

## 材 料

|        | 2人用   | 3人用   |
|--------|-------|-------|
| 青菜(冷蔵) | 1/4ワ  | 1/3ワ  |
| 玉葱     | 小1コ   | 1コ    |
| 〔だし汁〕  | 170ml | 220ml |
| 塩      | 少々    | 小1/4  |
| ② しょうゆ | 小1/2  | 小2/3  |
| 〔みりん〕  | 大1/2  | 大2/3  |