

10/16・10/23

木

北海道産さんまの塩焼き

鶏肉となすの生姜炒め・もやしのポン酢あえ 消費期限10/18(土)・10/25(土)

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
395kcal	21.1g	28.1g	16.9g	3.3g

下ごしらえ **A** 魚…解凍する **I** きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

北海道産さんまの塩焼き

- ① 大根…おろす→軽く水気をきる
- ② 魚は水気を拭き、グリルで両面を焼いて盛り、**①**を添える。

北海道道東で水揚げされたさんまの頭と内臓を取り除き、塩水処理しました。骨があるので、お召し上がりの際はご注意ください。

材 料

北海道産塩さんま
(80g) (冷凍)
大根(冷蔵)

2人用

3人用

2尾

3尾

120g

180g

鶏肉となすの生姜炒め

- ① 玉葱…薄切り
なす…縦半分に切って斜め切り
人参…短冊切り
生姜…せん切り
- ② フライパンに油を熱して生姜、鶏肉を炒める。
玉葱、人参、なす、きくらげを加えてさらに炒め、**A**で調味する。

材 料

若鶏コマ
なす
(地域により個数変更となる
場合がございます)
玉葱
人参(冷蔵)
生姜
きくらげ
□油
□塩
Aしょうゆ
みりん
□こしょう

2人用

3人用

50g

70g

1本

2本

小1コ

小1コ

40g

60g

1/2かけ

1/2かけ

1/2袋

2/3袋

大2/3

大1

小1/4

小1/3

大1

大1 1/2

大2/3

大1

少々

少々

もやしのポン酢あえ

- ① もやし…ゆでる→水気をきる
貝割大根…根元を切って半分に切る
貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。

材 料

もやし(冷蔵)
貝割大根(冷蔵)
□味付けポン酢

2人用

3人用

100g

150g

1/2パック

1パック

大1 1/3

大2

- ② **①**を味付けポン酢であえる。