

11/4・11/11

火

しまほっけのたまり醤油干し

鶏肉と野菜の甘辛みそ炒め・かぼちゃのくるみあえ 消費期限11/6(木)・11/13(木)

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
308kcal	23.3g	13.9g	26.7g	3.3g
アレルギー物質を含む食品				
しまほっけのたまり醤油干し	小麦・乳成分	卵	そば	落花生
くるみ			えび	かに
				くるみ



下ごしらえ ア 魚…解凍する

しまほっけのたまり醤油干し

- ① 魚はグリルで両面を焼く(焦げやすいので注意)。

しまほっけは、ほっけの中でも脂ののりがよく、肉質もやわらかな美味しい魚です。

鶏肉と野菜の甘辛みそ炒め

- ① 白菜…ざく切り
玉葱…薄切り
ピーマン…乱切り
人参…半月切り
② Aを合わせる。
③ フライパンに油を熱して鶏肉、①を炒め、②で調味する。

かぼちゃのくるみあえ

- ① かぼちゃ…種を取ってラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約3分30秒、竹串がすっと通るまで)→いちょう切り
② くるみ…オーブントースターで少し焼き色がつくまで焼く(焦げやすいので注意)→細かく刻む
③ Bを合わせて①、②をあえる。

材 料

	2人用	3人用
しまほっけのたまり醤油干し(冷凍)	2枚	3枚

材 料

	2人用	3人用
若鶏コマ	50g	70g
白菜(冷蔵)	150g	220g
玉葱	小1コ	小1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
油	大1/2	大2/3
さとう	小1/2	小2/3
酒	大1/2	大2/3
A しょうゆ	小1/2	小2/3
みそ	大1	大1 1/2

材 料

	2人用	3人用
かぼちゃ(冷蔵)	150g	220g
くるみ	10g	10g
B さとう	小1	大1/2
しょうゆ	大1/2	大2/3

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。