

1/13・1/27

火

## さばの昆布白醤油干し

ジャーマンポテト

消費期限1/15(木)・1/29(木)

調理時間  
約20分

| エネルギー        | 蛋白質    | 脂質    | 炭水化物   | 食塩相当量    |
|--------------|--------|-------|--------|----------|
| 391kcal      | 23.1g  | 24.8g | 24.0g  | 3.9g     |
| 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・くみ |
| さばの昆布白醤油干し   | ●      |       |        |          |

下ごしらえ **A** 魚…解凍する

## さばの昆布白醤油干し

- ①** 魚はグリルで両面を焼く(焦げやすいので注意)。

【コツ】 魚を焼くときはグリルを予熱することで、焼き網に魚が付きにくくなります。

- ②** 白菜…ざく切り→ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約2分)→水気を絞る→**A**、削り節であえる
- ③** **①**を盛り、**②**を添える。

## 材 料

2人用

3人用

さばの昆布白醤油干し(冷凍)

2枚

3枚

白菜(冷蔵)

100g

150g

**A** だし汁

大1/2

大2/3

しょうゆ

大1/2

大2/3

削り節

適量

適量

## ジャーマンポテト

- ①** じゃが芋は半月切りにし、さっと洗って耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジで加熱する(目安として2人用約3分30秒)。
- ②** 玉葱…薄切り  
ウインナー…斜め切り
- ③** **B**を合わせる。
- ④** フライパンにバターを熱し、**②**を中火で炒める。火が通ったらじゃが芋、コーンを加えてさっと炒め、**B**で調味し、パセリを散らす。

【For Kids】お子さまには黒こしょうを入れなくても♪

## 材 料

2人用

3人用

ウインナー

2本

3本

じゃが芋[地域により個数変更となる場合がございます]

2コ

3コ

玉葱

小1コ

小1コ

カーネルコーン(冷凍)

20g

30g

**B** バター又マーガリン

大1/2

大2/3

塩

小1/4

小1/3

**B** しょうゆ

大2/3

大1

粗びき黒こしょう

少々

少々

乾燥パセリ

2/3袋

1袋

◎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。