

2/10・2/17

火

しまほっけのたまり醤油干し

ウイナーと野菜のゆずこしょう炒め 消費期限2/12(木)・2/19(木)

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
224kcal	17.5g	13.0g	11.7g	2.7g
アレルギー物質を含む食品		小麦・乳・卵	そば・落花生	えび・かに・くろみ
しまほっけのたまり醤油干し		●		

下ごしらえ ア 魚は解凍する。

しまほっけのたまり醤油干し

- 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。

材 料

2人用

3人用

しまほっけの
たまり醤油干し(冷凍)

大根(冷蔵)

2枚

3枚

100g

150g

ウイナーと野菜のゆずこしょう炒め

- ① ぶなしめじは根元を切って食べやすくほぐす。青菜はざく切り、玉葱はくし形切り、人参は細切りにする。ウイナーは斜め切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱して、①(青菜以外)を炒める。火が通ったら青菜を加えてさっと炒め、ゆずこしょう(お好みで加減)、塩、こしょうで調味する。

材 料

2人用

3人用

ウイナー

青菜(冷蔵)

ぶなしめじ(冷蔵)

玉葱

人参(冷蔵)

〔ごま油〕

ゆずこしょう

〔塩、こしょう〕

2本

3本

1/4ワ

1/3ワ

2/3パック

1パック

小1コ

1コ

40g

60g

大1/2

大2/3

2袋

3袋

少々

少々

