

3/
12・19
木曜日

白身魚の味噌漬焼き

豚肉とひじきの煮もの・こぼうの梅おかか風味

消費期限3/14(土)・3/21(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
290kcal	22.2g	12.1g	26.1g	3.6g
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ま				
氷温造り 銀ひらす				
金山寺味噌漬	●			

●氷温造り 銀ひらす金山寺味噌漬…ギンヒラス:ニュージーランド産又はアルゼンチン産



下ごしらえ

ア ひじき…ぬるま湯につけて戻す

① 魚…解凍する

白身魚の味噌漬焼き

- ① 魚は味噌を軽く落とし、グリルで両面を焼く(焦げやすいので注意)。

【コツ】白身の魚はくずれやすいので、身を返すときはフライ返しを使うとよいでしょう。

氷温造りとは、鮮度を維持しながら素材本来の美味しさを引き出す製法です。

豚肉とひじきの煮もの

- ① 玉葱…薄切り
人参…細切り
ひじき…洗って水気をきる
- ② 鍋にA、①を入れて煮立て、豚肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る。火が通ったら枝豆を加えてさっと煮る。

こぼうの梅おかか風味

- ① ごぼう…表面をこすり洗いし、適当な長さに切る→ゆでる→めん棒で軽くたたく→乱切り
- ② 練り梅、B、削り節を合わせ、①をあえる。

材 料	2人用	3人用
氷温造り 銀ひらす 金山寺味噌漬(冷凍)	180g (2切)	270g (3切)

材 料	2人用	3人用
豚コマ	50g	70g
小芽ひじき	10g	15g
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
むき枝豆(冷凍)	20g	30g
だし汁	140ml	180ml
A さとう	大1/2	大2/3
酒	大1/2	大2/3
しょうゆ	大1	大1 1/2

材 料	2人用	3人用
ごぼう(冷蔵)	80g	120g
練り梅	2/3袋	1袋
さとう	小1	大1/2
B 塩	少々	少々
酢	大2/3	大1
削り節	適量	適量