

4/
16・23

木曜日

たらの煮付け

豚そぼろと白菜のみそホイル焼き 消費期限4/18(土)・4/25(土)

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
274kcal	24.7g	9.5g	20.6g	2.2g



下ごしらえ **A** 魚…解凍する

たらの煮付け

- 1 生姜…せん切り(皮は**2**で使用)→水にさらす
人参…細切り
- 2 鍋に**A**、人参、生姜の皮を入れて煮立て、水気を拭いた魚を加える。落とし蓋をして中火で煮、煮立ったら弱火にし、煮汁をかけながらつやよく煮る。
【ポイント】落とし蓋をすることで煮汁がまんべんなくいきわたり、味が染み込みやすくなります。
- 3 器に盛り、せん切りの生姜をのせる。
魚は骨がある場合がありますので、ご注意ください。

豚そぼろと白菜のみそホイル焼き

- 1 じゃが芋…半月又いちょう切り→さっと洗って耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約3分)
白菜…ざく切り
- 2 **B**を合わせる。
- 3 アルミホイルに**1**、ミニトマト、ひき肉の順に1人分ずつ入れて**2**をかけ、塩、こしょう、バターをのせて包む。
【ポイント】ひき肉は広げるようにのせることで火が通りやすくなり、旨みも全体にいきわたりやすくなります。
- 4 フライパンに水を1cmくらい張って**3**を入れ、蓋をして弱火～中火で約10分蒸し焼く。
【ポイント】ホイル焼きは底にアルミホイルを2枚重ねると焦げにくくなります。
- 5 火が通ったら、黒こしょうを振る。

◎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。

材 料	2人用	3人用
真だら(冷凍)	2切	3切
生姜	1/2かけ	1/2かけ
人参(冷蔵)	40g	60g
水	120ml	150ml
A 酒	大1 1/2	大2 1/3
しょうゆ	大1	大1 1/2
みりん	大1	大1 1/2

材 料	2人用	3人用
豚ひき肉	50g	70g
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ
じゃが芋	2コ	2コ
【地域により個数変更となる場合がございます】		
白菜(冷蔵)	150g	220g
酒	大2	大3
B みそ	大1/2	大2/3
和風だしの素(顆粒)	少々	小1/4
塩、こしょう	少々	少々
バター	大1	大1 1/2
粗びき黒こしょう	少々	少々