

5/  
14・28

木曜日

# 氷温造り 銀ひらす 昆布白醤油漬焼き

ウィンナーとチンゲン菜のトロみ煮 消費期限5/16(土)・5/30(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
211kcal	18.7g	9.7g	10.8g	2.7g
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 くるみ
氷温造り 銀ひらす 昆布白醤油漬		●		

氷温造り 銀ひらす 昆布白醤油漬…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 **A** 魚…解凍する。

氷温造り 銀ひらす 昆布白醤油漬焼き

- 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。

【ポイント】脂のりのよい銀ひらすを、昆布エキスを加えた特製の白醤油にじっくり漬け込みました。氷温熟成することで、鮮度を維持しながら美味しさを引き出しています。

ウィンナーとチンゲン菜のトロみ煮

- ① チンゲン菜はざく切り、椎茸は石づきを取って薄切り、人参は短冊切り、ウィンナーは斜め切りにする。
- ② 鍋に**A**、①、もやしを入れ、蓋をして中火で煮る。
- ③ 火が通ったら、よく混ぜた**B**を加えてトロみをつけ、こしょうを振る。

【コツ】水溶性片栗粉は一度火を止めて加え、手早く混ぜて再び加熱してトロみをつけるとダマにならずに仕上がります。

材 料	2人用	3人用
氷温造り 銀ひらす	160g	240g
昆布白醤油漬(冷蔵)	(2切)	(3切)
大根(冷蔵)	100g	150g

材 料	2人用	3人用
ウィンナー	2本	3本
チンゲン菜(冷蔵)	2/3株	1株
もやし(冷蔵)	150g	200g
生椎茸(冷蔵)	1枚	1 1/2枚
人参(冷蔵)	40g	60g
水	170ml	220ml
鶏がらスープの素	小2/3	小1
<b>A</b> 酒	大2/3	大1
塩	小1/4	小1/3
しょうゆ	小1	大1/2
<b>B</b> 片栗粉	大2/3	大1
水	大2/3	大1
こしょう	少々	少々