

6/
9・16

火曜日

しまほっけの干物

落とし卵の煮もの



調理時間
約25分

消費期限6/11(木)・6/18(木)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量			
262kcal	28.1g	14.3g	7.9g	2.6g			
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	くろみ
卵							

下ごしらえ **A** 魚は解凍する。

しまほっけの干物

- 大根はおろして軽く水気をきる。
- 魚はグリルで両面を焼き、①と共に盛る。

【ポイント】しまほっけはほっけの中でも脂の乗りがよく、肉質もやわらかな美味しい魚です。

材 料

しまほっけの干物
(冷凍)

大根(冷蔵)

2人用

2枚

100g

3人用

3枚

150g

落とし卵の煮もの

- 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、人参はいちょう切りにする。
- 鍋に**A**、①(青菜以外)、もやしを入れて蓋をして中火で煮る。
- 火が通ったら青菜、卵を割り入れて蓋をし、好みの固さになるまで煮る。

材 料

卵

ぶなしめじ(冷蔵)

青菜(冷蔵)

もやし(冷蔵)

人参(冷蔵)

だし汁

A 塩

しょうゆ

みりん

2人用

2コ

1/2パック

1/4ワ

100g

40g

220ml

小1/4

小1

大1/2

3人用

3コ

2/3パック

1/3ワ

150g

60g

300ml

小1/3

大1/2

大2/3