

7/  
21・28

火曜日

# さばの塩焼き

切干大根とお豆の煮もの・もやしのポン酢あえ 消費期限7/23(木)・7/30(木)

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
411kcal	34.7g	22.3g	22.2g	3.9g
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
焼ちくわ		●	●	



下ごしらえ **A** 切干大根…ぬるま湯につけて戻す

## さばの塩焼き

- 1** 魚(冷凍の場合は解凍する)はグリルで両面を焼く。

## 材 料

	2人用	3人用
塩さば(フィーレ)(100g)	2枚	3枚

## 切干大根とお豆の煮もの

- 1** 人参…細切り  
いんげん…斜め切り  
焼ちくわ…食べやすく切る  
切干大根…水気を絞る
- 2** 鍋に**A**、**1**、大豆水煮を入れ、蓋をして中火で煮る。

## 材 料

	2人用	3人用
焼ちくわ	1本	1本
切干大根	20g	30g
大豆水煮	70g	100g
人参(冷蔵)	30g	40g
いんげん(冷蔵)	20g	30g
だし汁	150ml	200ml
さとう	大2/3	大1
しょうゆ	大1	大1 1/2
みりん	大2/3	大1

## もやしのポン酢あえ

- 1** もやし…ゆでる→水気をきる  
貝割大根…根元を切って半分に切る  
貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。
- 2** **1**を味付けポン酢であえる。

## 材 料

	2人用	3人用
もやし(冷蔵)	100g	150g
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック
味付けポン酢	適量	適量