

10/  
20・27

火曜日

# 北海道産さんまの塩焼き

鶏肉となすの生姜炒め・もやしのポン酢あえ 消費期限10/22(木)・10/29(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 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 395kcal | 21.1g | 28.1g | 16.9g | 3.3g  |



下ごしらえ ② 魚…解凍する ③ きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

## 北海道産さんまの塩焼き

- ① 大根…おろす→軽く水気をきる
- ② 魚は水気を拭き、グリルで両面を焼いて盛り、①を添える。

北海道産で水揚げされたさんまの頭と内臓を取り除き、塩水処理しました。骨があるので、お召し上がりの際はご注意ください。

## 鶏肉となすの生姜炒め

- ① 玉葱…薄切り  
なす…縦半分に切って斜め切り  
人参…短冊切り  
生姜…せん切り
- ② フライパンに油を熱して生姜、鶏肉を炒める。  
玉葱、人参、なす、きくらげを加えてさらに炒め、  
Aで調味する。

## 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  |
|---------------------|------|------|
| 北海道産塩さんま (80g) (冷凍) | 2尾   | 3尾   |
| 大根(冷蔵)              | 120g | 180g |

| 材 料                              | 2人用   | 3人用    |
|----------------------------------|-------|--------|
| 若鶏コモ                             | 50g   | 70g    |
| なす<br>(地域により個数変更となる<br>場合がございます) | 1本    | 2本     |
| 玉葱                               | 小1コ   | 小1コ    |
| 人参(冷蔵)                           | 40g   | 60g    |
| 生姜                               | 1/2かけ | 1/2かけ  |
| きくらげ                             | 1/2袋  | 2/3袋   |
| □油                               | 大2/3  | 大1     |
| □塩                               | 小1/4  | 小1/3   |
| A しょうゆ                           | 大1    | 大1 1/2 |
| みりん                              | 大2/3  | 大1     |
| □こしょう                            | 少々    | 少々     |

| 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 | 1/2パック |
| □味付けポン酢  | 大1 1/3 | 大2     |