12/
10・17
木曜日

さばの昆布白醤油干し

ベーコンと野菜の炒めもの

消費期限12/12(土)・12/19(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
346kcal	19.8g	25.5g	9.7g	3.2g

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
さばの昆布白醤油干し	●							
ベーコン		●	●					



下ごしらえ　ア 魚…解凍する。

さばの昆布白醤油干し

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。

魚の骨には充分ご注意ください。

材　料	2人用	3人用
さばの昆布白醤油干し(冷凍)	2枚	3枚
大根(冷蔵)	100g	150g

ベーコンと野菜の炒めもの

1. 玉葱はくし形切り、ピーマンは細切り、人参はいちょう又半月切り、ベーコンは短冊切りにする。
2. フライパンに油を熱して1、コーンを炒め、火が通ったらAで調味する。

材　料	2人用	3人用
ベーコン	1 1/3枚	2枚
玉葱	小2/3コ	小1コ
ピーマン(冷蔵)	2/3コ	1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
A 油	大1/2	大2/3
A 酒	大1/2	大2/3
A 塩	小1/4	小1/3
A しょうゆ	大2/3	大1
A こしょう	少々	少々