

6/18

火

ごはんがススム! さばの一夜干し

大根のこっくりそぼろ煮

消費期限6/20(木)

調理時間
約20分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
291kcal	19.9g	16.8g	14.1g	3.1g

下ごしらえ **ア** 椎茸…ぬるま湯につけて戻す(戻し汁は取っておく)

早く戻したい場合は耐熱器に椎茸、かぶるくらいの水を入れ、ラップをして電子レンジ加熱してもよいでしょう。(目安として約30秒)

ごはんがススム! さばの一夜干し

- ① 白菜…ざく切り→ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として100g約2分)→冷ましておく
- ② 魚(冷凍の場合は解凍する)…グリルで両面を焼いて盛る
- ③ 白菜の水気を絞り、練り梅、削り節とあえ、魚に添える。

材 料	2人用	3人用
さばの一夜干し	2枚	3枚
白菜(冷蔵)	100g	150g
練り梅	2/3袋	1袋
削り節	適量	適量

大根のこっくりそぼろ煮

- ① 大根、人参…乱切り→耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約3分)
- ② 鍋に**A**、①、**ア**を入れて煮立て、ひき肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5~7分)。

材 料	2人用	3人用
鶏ひき肉	50g	70g
大根(冷蔵)	240g	360g
人参(冷蔵)	40g	60g
刻み干椎茸	2g	3g
椎茸の戻し汁+だし汁	170ml	220ml
A さとう	大2/3	大1
しょうゆ	大1 1/3	大2
みりん	大1	大1 1/2

◎電子レンジ調理は**500Wを目安**にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。