

10/24
木

北海道産さんまの塩焼き

刻み昆布の煮もの・青菜のごまあえ

消費期限10/26(土)

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
465kcal	20.3g	27.4g	38.7g	3.0g



- 下ごしらえ
- ア 刻み昆布…ぬるま湯につけて戻す
 - イ 魚…解凍する

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。

北海道道東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。

材 料	2人用	3人用
北海道産塩さんま (80g) (冷蔵)	2尾	3尾
大根 (冷蔵)	120g	180g

刻み昆布の煮もの

- ① さつまいも…洗って皮付きのまま食べやすく切る→水にさらす
人参…乱切り
- ② 鍋にA、ア、①を入れて煮立て、豚肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る。

材 料	2人用	3人用
豚コマ	50g	70g
刻み昆布	10g	15g
さつまいも	160g	240g
人参 (冷蔵)	40g	60g
だし汁	170ml	220ml
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

青菜のごまあえ

- ① 青菜…ざく切り→ゆでる→水に取り、水気を絞る
- ② すりごま、Bを合わせ、①をあえる。

材 料	2人用	3人用
青菜 (冷蔵)	1/2ワ	2/3ワ
すりごま	2/3袋	1袋
さとう	大1/2	大2/3
しょうゆ	大2/3	大1