

3/20-3/27

木

白身魚の味噌漬焼き

鶏肉とチンゲン菜の生姜炒め・たたきごぼう

消費期限3/22(土)・3/29(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
295kcal	22.0g	11.7g	26.2g	4.6g
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
氷温造り 銀ひらす 金山寺味噌漬		●		

下ごしらえ **A** 魚…解凍する

白身魚の味噌漬焼き

- 魚は味噌を軽く落とし、グリルで両面を焼く(焦げやすいので注意)。

【コツ】白身の魚はくずれやすいので、身を返すときはフライ返しを使うとよいでしょう。

氷温造りとは、鮮度を維持しながら素材本来の美味しさを引き出す製法です

鶏肉とチンゲン菜の生姜炒め

- チンゲン菜…ざく切り
玉葱…薄切り
人参…半月切り
生姜…せん切り
- フライパンに油を熱して鶏肉、①、もやしを炒め、**A**で調味する。

たたきごぼう

- ごぼう…表面をこすり洗いし、適当な長さに切る→ゆでる→めん棒でたたく→細かく裂く
- B**を合わせ、①をあえる。

材 料

材 料	2人用	3人用
氷温造り銀ひらす 金山寺味噌漬 (冷凍)	180g (2切)	270g (3切)

材 料

材 料	2人用	3人用
若鶏コマ	50g	70g
チンゲン菜(冷蔵)	1株	1株
もやし(冷蔵)	100g	150g
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
生姜	1/2かけ	1/2かけ
□ 油	大1/2	大2/3
□ 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

材 料	2人用	3人用
ごぼう(冷蔵)	80g	120g
B さとう	大1/2	大2/3
□ しょうゆ	大2/3	大1