

# エコクック®

31日  
火

## つばすのたまり漬焼き

彩りソテー  
からしあえ

約  
30  
分



### 下ごしらえ

- ⑦ ショルダーベーコン、いんげん…  
食べやすく切る
- じゃが芋…半月切り  
→水にさらして固めにゆでる
- 玉葱…薄切り
- ① えのき茸…  
根元を切り落とし、半分に切る  
→小松菜と共にゆでる  
→小松菜は水気を絞り、ざく切り

### 作り方 〈手順〉 ●→●→●

#### 〈つばすのたまり漬焼き〉

- ① 魚はよく熱した焼き網又はグリルで表になる方から焼き、裏返して更に焼く。

つばすはぶりの幼魚で出世魚です。  
関東と関西では呼び名が違います。  
関東:わかし・わかご→いなだ→わらさ→ぶり  
関西:つばす・わかご→はまち→めじろ(いなだ)  
→ぶり

#### 〈彩りソテー〉

- ① フライパンに油を熱して⑦(いんげん以外)を炒め、いんげんを加えてさっと炒め、塩、こしょうで味付けする。

#### 〈からしあえ〉

- ① ①を練りからし(お好みで加減してください)、しょうゆであえる。

	2人用	3人用	4人用
<b>つばすのたまり漬焼き</b>			
つばすのたまり しょうゆ漬	2切	3切	4切
<b>彩りソテー</b>			
ショルダー ベーコン	40g	60g	80g
じゃが芋	2コ	3コ	4コ
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
いんげん(冷凍)	20g	20g	30g
[油]			
[塩 こしょう]			
<b>からしあえ</b>			
小松菜	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
えのき茸	1/2袋	1袋	1袋
練りからし	1袋	1½袋	2袋
[しょうゆ]	小1	大½	大%

●エネルギー426kcal ●蛋白質25.3g ●脂質22.6g ●ナトリウム1614mg(食塩相当量4.1g)

●つばすのたまりしょうゆ漬…小麦使用 ショルダーベーコン…乳使用

【原材料】 じゃが芋、玉葱、小松菜、えのき茸…国産 つばすのたまりしょうゆ漬…国産