

# 和食便り®



602	2人用	1,050円	○
612	3人用	1,310円	○
622	4人用	1,680円	○
552	5人以上	1,680円に 1人前につき	420円UP ○

7/27  
火曜日

## アラカブの煮付け

おかか炒め・葱とわかめのお吸いもの



ご飯の進む一品です。

### 下ごしらえ

- ⑦ わかめは水につけて戻し、食べやすく切る。

### 作り方

<手順> ●→●→●

- ① 魚は切り目を入れ、生姜は薄切りにする。
- ② 鍋に**a**、生姜を煮立て、魚を加えて落とし蓋をして煮る。

アラカブはかさごの仲間で、淡泊でヘルシーな白身魚です。煮付け、唐揚げなどにおすすめです。

- ① 白菜はざく切り、玉葱はくし形切りにする。
- ② フラパンに油を熱してベーコン短冊、①を炒め、ざく切りにしたにらを加えて更に炒め、**b**で味付けし、削り節を散らす。

- ① 油揚げは油抜きをし、食べやすく切る。
- ② 葱は小口切りにする。
- ③ **c**、①を煮立て、②、⑦を加えてさっと煮る。

【原材料】 生姜、白菜、玉葱、にら、葱…国産  
アラカブ…ウルクグアイ産

- エネルギー362kcal
- 蛋白質29.6g ●脂質16.4g
- ナトリウム2402mg(食塩相当量6.1g)

	2人用	3人用	4人用
<b>アラカブの煮付け</b>			
アラカブ	2尾	3尾	4尾
生姜	1/2かけ	1かけ	1かけ
<b>a</b> 水	170ml	220ml	300ml
さとう	大1	大1½	大2
酒	大½	大1	大1½
しょうゆ	大2	大3	大4
みりん	大½	大1	大1½
<b>おかか炒め</b>			
ベーコン短冊	40g	60g	80g
白菜	160g	240g	320g
玉葱	小1コ	1コ	1コ
にら	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
<b>b</b> 油			
酒	大½	大1	大1½
しょうゆ	大½	大1	大1½
塩	少々	少々	少々
<b>c</b> こしょう			
削り節	1/2袋	2/3袋	1袋
<b>葱とわかめのお吸いもの</b>			
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
葱	1/2本	1/2本	1本
塩蔵わかめ(韓国)	10g	20g	20g
<b>c</b> だし汁	300ml	450ml	600ml
塩	小¼	小½	小½
しょうゆ	大½	大¾	大1
みりん	小1	大½	大¾

●ベーコン短冊…乳使用