

7月28日 水

C
カルシウム®

さんまの蒲焼き重

豚肉となすの炒めもの・かくやあえ

●エネルギー423kcal ●蛋白質20.0g ●脂質27.0g ●ナトリウム1732mg(食塩相当量4.4g) ※ご飯の栄養量は含まれません
●さんま蒲焼き丼の具…小麦使用 刻み沢庵…小麦使用
【原材料】 細葱、玉葱、えのき茸…国産 豚コマ…国産

約
15
分

63	1人用	800円	🍷
73	2人用	1,550円	🍷
83	3人用	2,170円	🍷
93	4人用	2,550円	🍷
523	5人用以上	2,550円に1人前につき630円UP	🍷



作り方 〈手順〉 ● → ● → ●

〈さんまの蒲焼き重〉



- さんま蒲焼き丼の具は袋のまま(凍ったまま)、熱湯で約10分温める。
- ご飯に①をのせ、小口切りにした葱をのせる。

〈豚肉となすの炒めもの〉

- えのき茸は根元を切り落とし、半分にする。
- フライパンに油を熱して豚肉、素揚げなす、玉葱、①、ホールコーンを炒め、**a**で味付けする。

〈かくやあえ〉

- ほうれん草はさっとゆで、水気を絞る。
- ①、刻み沢庵をあえ、お好みでしょうゆをかけていただく。



〈3人用 お届け材料の一部〉



	1人用	2人用	3人用	4人用
さんまの蒲焼き重				
さんま蒲焼き丼の具(冷凍)	1袋	2袋	3袋	4袋
細葱	少々	少々	少々	少々
豚肉となすの炒めもの				
豚コマ	20g	40g	60g	80g
素揚げなす(ファンカット冷蔵)	80g	160g	240g	320g
玉葱(カット済)	30g	60g	90g	120g
えのき茸	1/2袋	1/2袋	1袋	1袋
ホールコーン(冷凍)	10g	20g	30g	40g
油				
酒	小%	大%	大%	大1
a しょうゆ	小%	大%	大%	大1
こしょう				
かくやあえ				
刻み沢庵	15g	30g	45g	60g
ほうれん草(カット済冷蔵)	40g	80g	120g	160g
しょうゆ				

*野菜は、必ず水洗いしてから、調理してください。