

和食便り®

約
35
分

605	2人用	1,120円	○
615	3人用	1,400円	○
625	4人用	1,790円	○
555	5人以上	1,790円に 1人前につき	440円UP ○

7/30
金曜日

さばの梅じそ焼き 豚肉と大根の煮もの・卵焼き



梅の風味でさっぱり味!

作り方

<手順> ●→●→●

- 魚は軽く塩を振る。
 - ねり梅 **a** を合わせておく。
 - フライパンに油を熱して①を両面焼き、②を加えて味をからめ、せん切りにした青じその葉をのせる。
- 大根、人参は乱切りにする。
 - b** で豚肉、①を蓋をして煮、火が通ったらざく切りにした小松菜を加えてひと煮する。
- 葱は小口切りにし、溶き卵、**c** と合わせ、よく混ぜる。
 - 卵焼き器に油を熱して①を流し入れ、巻き込みながら焼く。

	2人用	3人用	4人用
さばの梅じそ焼き			
さば	2切 (160g)	3切 (240g)	4切 (320g)
[塩]			
[油]			
ねり梅	1袋	1½袋	2袋
a [酒]	大1	大1½	大2
しょうゆ	大¾	大1	大1½
青じその葉	2枚	2枚	3枚
豚肉と大根の煮もの			
豚コマ	40g	60g	80g
大根	160g	240g	320g
人参	40g	60g	80g
小松菜	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
b [だし汁]	170ml	220ml	300ml
さとう	大½	大¾	大1
[酒]	大½	大¾	大1
しょうゆ	大¾	大1	大1½
卵焼き			
卵	2コ	3コ	4コ
細葱	少々	少々	少々
c [だし汁]	大1½	大2½	大3
さとう	大¾	大1	大1½
[塩]	少々	少々	少々
しょうゆ	大¾	大1	大1½
[油]			

【原材料】 青じその葉、大根、人参、小松菜、細葱…国産
豚コマ…国産 さば…国産

●エネルギー475kcal
●蛋白質27.4g ●脂質31.1g
●ナトリウム1929mg(食塩相当量4.9g)