



しまほっけの塩焼き

ベーコンとポテトの炒めもの・ゆかりあえ

●エネルギー314kcal ●蛋白質23.5g ●脂質15.0g ●ナトリウム1220mg(食塩相当量3.1g)

●ベーコン短冊…乳使用

【原材料】 玉葱、胡瓜…国産



メニュー番号	64	1人用	800円	○
	74	2人用	1,500円	○
	84	3人用	2,070円	○
	94	4人用	2,330円	○
	524	5人以上	2,330円に1人前につき 580円UP	○



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〉 ●→●→●



〈しまほっけの塩焼き〉

① 魚は袋のまま(凍ったまま)、熱湯で約10分温める。

〈ベーコンとポテトの炒めもの〉

- ① シュースtringポテトは凍ったまま、皿に移してラップをかけずに電子レンジ(500W)で80g当たり約1分加熱する。
- ② フライパンに油を熱して①を表面がカリッとなるように焼き、取り出す。
- ③ ②のフライパンに油を足し、ベーコン短冊、玉葱、ほうれん草、ミックスベジタブルを炒め、②を戻し入れてaで味付けする。

〈ゆかりあえ〉

- ① 胡瓜は小口切りにする。
- ② ①、⑦をゆかり塩であえる。



〈3人用 お届け材料の一部〉



プロの味付け
下ごしらえ済み

	1人用	2人用	3人用	4人用
しまほっけの塩焼き				
しまほっけの塩焼き(冷凍)	1切	2切	3切	4切
ベーコンとポテトの炒めもの				
ベーコン短冊	20g	40g	60g	80g
シュースtringポテト(冷凍)	80g	160g	240g	320g
玉葱(カット済)	30g	60g	90g	120g
ほうれん草(カット済・冷凍)	30g	60g	90g	120g
ミックスベジタブル(冷凍)	10g	20g	30g	40g
油				
酒	小%	大%	大%	大1
a しょうゆ	小%	大%	大%	大1
塩				
こしょう				
ゆかりあえ				
胡瓜	1/4本	1/2本	1本	1本
塩蔵わかめ	5g	10g	15g	20g
ゆかり塩	1/2袋	1袋	1½袋	2袋