

2月5日 日

B
特選

つぼ鯛の粕漬焼き

豚肉とさつま芋の煮もの・なすの磯あえ

●エネルギー544kcal ●蛋白質30.5g ●脂質30.0g ●ナトリウム1654mg(食塩相当量4.2g)
●つぼ鯛の粕漬…小麦使用

【原材料】 さつま芋、カットぶなしめじ、なす…国産 豚コマ、鶏ささみ…国産 つぼ鯛の粕漬…ニュージーランド産

約
40
分

メニュー番号	37	2人用	1,860円	○
	47	3人用	2,320円	○
	57	4人用	2,960円	○
	517	5人以上	2,960円に1人前につき	740円UP ○



下ごしらえ

㊦ 海藻サラダは水につけて戻す。

作り方 〈手順〉 ●→●→●

〈つぼ鯛の粕漬焼き〉

① 魚は軽く粕を取り、よく熱した焼き網又はグリルで焼く。

〈豚肉とさつま芋の煮もの〉

① さつま芋は乱切りにし、水にさらす。
② aで豚肉、①、ぶなしめじを煮、むき枝豆を加えてさっと煮る。

〈なすの磯あえ〉

① ささみは筋を取り、酒少々加えた熱湯でゆで、食べやすい大きさに裂く。
② なすはヘタを切り落とし、ラップを巻いて電子レンジ(500W)で1本当たり約1分20秒加熱し、食べやすく切る。
③ bで①、②、㊦をあえる

	2人用	3人用	4人用
つぼ鯛の粕漬焼き			
つぼ鯛の粕漬	2切	3切	4切
豚肉とさつま芋の煮もの			
豚 コ マ	80g	120g	160g
さ つ ま 芋	160g	240g	320g
カ ッ ト ぶなしめじ	1/2袋	1袋	1袋
むき枝豆(冷凍)	20g	30g	40g
a だし汁	220ml	300ml	400ml
さとう	大%	大1	大1%
酒	大½	大%	大1
しょうゆ	大1%	大2	大2%
なすの磯あえ			
鶏 さ さ み	1本	1本	2本
な す	1本	2本	2本
海藻サラダ(乾)	5g	5g	10g
b 酢	大%	大1	大1%
しょうゆ	大%	大1	大1%
サラダ油	小%	小1	大½