

和食便り[®]

約
30
分

カロリー
ひかえめ

メニュー 番号	601	2人用	1,250円	○
	611	3人用	1,550円	○
	621	4人用	1,980円	○
	551	5人用以上	1,980円に 1人前につき	490円UP ○

2/6
月曜日

あじの糀漬焼き 生揚げの炒めもの・ひじき煮



焼くだけ簡単

■下ごしらえ

- ア ひじきは水につけて戻す。

■作り方

<手 順> ●→●→●

- 魚は糀を軽く取り、よく熱した焼き網又はグリルで焼く。
- 生揚げは熱湯をかけて食べやすく切り、ウインナーは斜め切り、玉葱はくし形切り、小松菜はざく切りにする。
- フライパンに油を熱し、①を炒め、aで味付けする。
- ちくわ、こんにゃくは食べやすく切り、こんにゃくはゆでる。
- bで①、アを蓋をして煮、むき枝豆を加えてさっと煮る。

【原材料】 玉葱、小松菜…国産
あじの糀漬…ニュージーランド産

- エネルギー394kcal
- 蛋白質29.9g ●脂質18.8g
- ナトリウム1378mg(食塩相当量3.5g)

	2人用	3人用	4人用
あじの糀漬焼き			
あじの糀漬	2切	3切	4切
生揚げの炒めもの			
ウインナー	2本	3本	4本
生揚げ	1枚	1½枚	2枚
玉葱	小1コ	1コ	1コ
小松菜	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
油			
a しょうゆ	大½	大¾	大1
a 塩			
a こしょう			
ひじき煮			
ちくわ	1本	1本	2本
小芽ひじき	6g	9g	12g
こんにゃく	1/3枚	1/2枚	2/3枚
むき枝豆(冷凍)	20g	20g	30g
b だし汁	170ml	220ml	300ml
b さとう	大½	大¾	大1
b 酒	大½	大¾	大1
b しょうゆ	大¾	大1	大1½

- ウインナー…乳使用
- ちくわ…小麦、卵使用