

和食便り[®]

約
35
分

メニュー番号	604	2人用	1,180円	○
	614	3人用	1,460円	○
	624	4人用	1,870円	○
	554	5人以上	1,870円に1人前につき	460円UP

2/9
木曜日

白身魚の野菜あん

ベーコンと白菜の和風サラダ・大学芋風



あんをからめて
召し上がれ!

作り方

<手順> ●→●→●

- ① 人参は細切り、えのき茸は根元を切り落として半分に切る。
- ② aで①を煮、倍量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③ 魚は酒、塩を各少々振り、蒸気の立った蒸し器で10～15分蒸し、②をかけ、小口切りにした葱を散らす。

- ① フライパンに油を熱し、ベーコン短冊をカリカリになるまで炒める。
- ② 白菜は短冊切り、サラダ水菜はざく切りにし、①と共に器に盛り、bを合わせてかける。

- ① さつま芋は拍子木切りにして水にさらし、水気をよく拭き取る。
- ② フライパンに多めの油(1cm位)を熱し(熱し過ぎに注意)、①を入れて揚げ焼き、取り出す。
- ③ キッチンペーパー等で②のフライパンの油を拭き取り、cを入れてとろりとするまで煮詰め、さつま芋を戻し入れてからめ、黒ごまを振る。

【原材料】 人参、えのき茸、細葱、白菜、サラダ水菜、
さつま芋…国産
白身魚(ホキ)…ニュージーランド産

- エネルギー402kcal
- 蛋白質21.3g ●脂質14.7g
- ナトリウム1732mg(食塩相当量4.4g)

	2人用	3人用	4人用
白身魚の野菜あん			
白身魚(ホキ)	2切 (160g)	3切 (240g)	4切 (320g)
酒塩			
人参	40g	60g	80g
えのき茸	1/2袋	1袋	1袋
だし汁	160ml	210ml	280ml
a 酒	大½	大1	大1½
しょうゆ	大½	大¾	大1
みりん	大¾	大1	大1½
b 片栗粉	小1	大½	大¾
細葱	少々	少々	少々
ベーコンと白菜の和風サラダ			
ベーコン短冊	40g	60g	80g
c 油			
白菜	120g	180g	240g
サラダ水菜	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
b しょうゆ	大1½	大2	大2½
ごま油	少々	少々	少々
大学芋風			
さつま芋	160g	240g	320g
c 油			
水	40ml	60ml	80ml
c さとう	大2	大3	大4
しょうゆ	大¾	大1	大1½
黒ごま	大1/2	大2/3	大1

●ベーコン短冊…乳使用