

調理時間

約10分

● さっぱりハムあえ

ごはんがススム♪ お魚ステーキ



アレルギー物質を含む食品

ステーキソース……小麦・乳成分
 ポークハム……乳成分・卵

☐ 165kcal ☐ 20.0g ☐ 4.5g ☐ 12.4g ☐ 2.9g

ごはんがススム♪お魚ステーキ

- A** 魚…解凍する
- ① 魚…キッチンペーパーで水気を拭き、塩、こしょうする
- ② グリーンリーフ…ちぎる
- ③ フライパンに油を熱して魚を焼き、ステーキソースを加えてからめ、②と共に盛る。

材料	2人用	3人用	4人用
かじき切身 (カット済)(冷凍)	160g (4切)	240g (6切)	320g (8切)
塩、こしょう	少々	少々	少々
油	大1/2	大2/3	大1
ステーキソース	2袋	3袋	4袋
グリーンリーフ 又葉野菜	適量	適量	適量

さっぱりハムあえ

- 1** ①で使用する湯を沸かす。
- ① **1** の湯で白菜、人参、もやしをゆで、水気を絞る。
- ② ハム…短冊切り
- ③ **A** を合わせて①、②をあえる。

材料	2人用	3人用	4人用
ポークハム	2枚	3枚	4枚
カット人参(細切り)	20g	30g	40g
カット白菜(ざく切り)	140g	210g	280g
もやし	100g	150g	200g
A 味付けポン酢	大1 2/3	大2 1/2	大3 1/3
L ごま油	小1/2	小2/3	小1