

調理時間

約**35**分

● 2種のきのこのうま煮
● かぼちやのくるみあえ

金目鯛の干物



☑ 354kcal ☑ 蛋26.7g ☑ 脂16.9g ☑ 炭29.3g ☑ 塩3.5g

金目鯛の干物

下ごしらえ ㊦ 魚…解凍する

- ① 魚はグリルで両面を焼く(焦げやすいので注意)。

2種のきのこのうま煮

- ① ふなしめじ…根元を切って食べやすくほぐす
えのき茸…根元を切って半分に切る
- ② **A** を合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱してひき肉、①、キャベツ、人参を炒め、よく混ぜた②を加えて煮、とろみがついたらこしょうを振る。

かぼちやのくるみあえ

- ① かぼちや…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約3分30秒、竹串がすっと通るまで)
- ② くるみ…オーブントースターで少し焼き色がつくまで焼く(焦げやすいので注意)→細かく刻む
- ③ **B** を合わせて①、②をあえる。

材料	2人用	3人用	4人用
金目鯛の干物(冷凍)	2枚	3枚	4枚

材料	2人用	3人用	4人用
豚ひき肉	50g	70g	100g
カットキャベツ(ざく切り)	200g	300g	400g
ふなしめじ	1/2パック	1/2パック	1パック
えのき茸	1/2袋	1袋	1袋
カット人参(イチヨウ切り)	30g	40g	60g
油	大1/2	大2/3	大1
だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	大2/3	大1	大1 1/3
A 酒	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大1 2/3	大2 1/2	大3 1/3
片栗粉	大2/3	大1	大1 1/3
こしょう	少々	少々	少々

材料	2人用	3人用	4人用
カットかぼちや(イチヨウ切り)	150g	220g	300g
くるみ	10g	10g	20g
B さとう	小1	大1/2	大2/3
しょうゆ	大1/2	大2/3	大1