

五目チャンプルー
キャベツの香りあえ

さばのみそ煮

調理時間
(2人分)

約 35 分

●エネルギー 488kcal ●蛋白質 36.8g ●脂質 30.5g ●炭水化物 21.6g ●食塩相当量 4.8g
※ご飯の栄養量は含まれておりません

さばのみそ煮

下ごしらえ ア 魚…解凍する

- ① 生姜…薄切り
魚…水気を拭いて半分に切り、皮に切り目を入れる
- ② 鍋に A (みりん、みそは2/3量)、生姜を入れて煮立てる。魚を重ならないように並べて落とし蓋をし、弱火～中火で煮る(目安として2人用約8～10分)。
- ③ 時々落とし蓋を取って鍋を傾け、煮汁をスプーンですくってかけながら煮、魚に火が通ったら残りのみりん、みそを加え、お好み加減になるまで煮詰める。

材料	2人用	3人用	4人用
さば(フィーレ) (100g)(冷凍)	2枚	3枚	4枚
生姜	1/2カケ	1/2カケ	1カケ
水	140ml	180ml	240ml
さとう	大1/3	大2	大2 2/3
酒	大2	大3	大4
A しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
みりん	大2	大3	大4
みそ	大1 2/3	大2 1/2	大3 1/3

五目チャンプルー

下ごしらえ ① 豆腐…適当な大きさにちぎり、塩を振る→乾いたキッチンペーパーを敷いた耐熱器に重ならないように並べ、電子レンジ加熱し(目安として2人用約2分～2分30秒)、十分に水気をきる

- ① にはら…ざく切り
- ② フライパンに油を熱し、豆腐をくずしながら炒めて取り出す。
- ③ 続いてひき肉、人参、もやしを炒める。火が通ったら、②を戻し入れ、にはらを加えてざっと炒め合わせ、Bで調味し、削り節を振る。

材料	2人用	3人用	4人用
豚ひき肉	50g	70g	100g
豆腐	1パック	1パック	1 1/2パック
塩	小1/3	小1/3	小1/2
油	大2/3	大2/3	大1
もやし	100g	150g	200g
にはら	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
カット人参(短冊切り)	40g	60g	80g
しょうゆ	大1 1/3	大2	大2 2/3
B ごま油	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
削り節	適量	適量	適量

キャベツの香りあえ

- ① キャベツ…塩もみ→水洗いして水気を絞る
- ② ①を「ゆかり®」(お好みで加減)、ごま油であえる。

材料	2人用	3人用	4人用
カットキャベツ(細切り)	150g	220g	300g
塩	小1/2	小2/3	小1
三島の「ゆかり®」	1/2袋	2/3袋	1袋
ごま油	小2/3	小1	大1/2