

つくる人から笑顔に。
YOSHIKE!

2019
9/23週

お申込み締切日
9月18日(水)
17:00まで

週末 アンコール企画 第2弾

スペシャル

満足
その1

食べごたえ満点のBIGサイズ! //

その1

焼きさば定食

さば塩焼き・ひじきの煮物・酢の物・みそ汁

脂のり
抜群!

調理時間
約30分

裏面もご覧ください。

焼きさば定食

(さば塩焼き・ひじきの煮物・酢の物・みそ汁)

●エネルギー823kcal ●蛋白質66.9g ●脂質46.7g
●炭水化物30.2g ●ナトリウム2420mg(食塩相当量6.1g)
●アレルギー(焼酎):小麦

9月27日(金)お届け

2人用 583 1,320円

3人用 584 1,650円

4人用 585 1,980円

消費期限:9/29(日)

材料		2人用	3人用	4人用
さば塩焼き	塩さば	2枚	3枚	4枚
	大根(冷蔵)	100g	150g	200g
ひじきの煮物	小芽ひじき	10g	15g	20g
	油揚げ	1枚	1½枚	2枚
	人参(冷蔵)	少々	少々	少々
	大豆水煮	100g	150g	200g
	油	少々	少々	少々
	だし汁	170ml	220ml	300ml
	さとう	大%	大1	大1½
	酒	大%	大1	大1½
酢の物	しょうゆ	大1½	大2	大2½
	みりん	大%	大1	大1½
	胡瓜(冷蔵)	1本	2本	2本
みそ汁	塩蔵わかめ	適量	適量	適量
	さとう	大%	大1	大1½
	塩	少々	少々	少々
	酢	大1½	大2	大2½
みそ汁	えのき茸(冷蔵)	50g	100g	100g
	焼酎	4コ	6コ	8コ
	カット葱(冷蔵)	1袋	2袋	2袋
	だし汁	300ml	450ml	600ml
	みそ	大1½	大2	大2½

下ごしらえ

わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る
大根…すりおろして、軽く水気をきる
ひじき…たっぷりの水につけて戻す

作り方

さば塩焼き

① 魚はグリルで焼き、大根おろしを添える。

ひじきの煮物

① 人参、油揚げは細切りにする。
② 鍋に油を熱し、①、ひじきを炒め、大豆水煮を加えて蓋をして中火で煮る。

酢の物

① 胡瓜は小口切り→塩もみ→水気をしぼる。
② ①を合わせ、①、わかめをあえる。

みそ汁

① えのき茸は根元を切り、半分に切る。
② 鍋にだし汁、①、焼酎を入れて煮、みそを溶かし入れる。器に盛り葱を散らす。