

その2

「なななんと1尾450g以上の超特大サイズ!」

超特大しまほっけの干物

茶碗むし(かに)・もやしのナムル

もやしのナムル

満足
その1

1枚を2人で食べても
「まだ大盛り」

茶碗むし(かに)

超特大しまほっけの干物

満足
その2

脂のり
抜群の大ぶりの
ほっけを塩のみで
無添加仕上げ!

調理時間
約15分

超特大しまほっけの干物
(茶碗むし(かに)・もやしのナムル)

●エネルギー597kcal ●蛋白質77.1g ●脂質30.5g
●炭水化物9.1g ●ナトリウム4258mg(食塩相当量10.8g)
●茶碗むし…小麦・卵・かに使用

1枚セット 586 1,650円

2枚セット 587 3,100円

消費期限:2/24(日)

材料 1枚セット 2枚セット

超特大しまほっけの干物	1枚	2枚
超特大しまほっけの干物(冷凍) 450g以上		
茶碗むし(かに)	2コ	4コ
小大豆もやし(冷蔵)	100g	200g
青菜(冷蔵)	1/2ワ	1ワ
塩	小1/4	小1/2
ごま油	小1	大1/2

下ごしらえ

魚…解凍

作り方

超特大しまほっけの干物

① 魚はグリルで両面焼く。
※ワンポイントアドバイス!
ほっけがグリルに入らない場合はカットしてから焼いてください。

茶碗むし(かに)

① 茶碗むしは湯煎する。(沸騰後約15分)

もやしのナムル

① 小大豆もやし、青菜をゆでる。
→水気を絞り、食べやすく切る。
② ①をaであえる。