

魚好きにはたまらない!
食べごたえ満点の
BIGサイズ!

調理時間
約30分

なんと
**20cm以上
180g以上**

献立名

焼きさば定食

(さば塩焼き・ひじきの煮物・酢の物・みそ汁)

■販売価格(税込)

694 2人用 **1,195円**

695 3人用 **1,530円**

696 4人用 **1,898円**

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

さばの塩焼き

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 ③ 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 ⑥を合わせ、①、わかめをあえる。

みそ汁

①えのき茸は半分に切る。
②鍋にだし汁、①、焼麴を入れて煮、みそを溶かし入れる。器に盛り葱を散らす。

さばの塩焼き

材料	分量		
	2人	3人	4人
塩さばフィレ	2枚	3枚	4枚
大根(冷蔵)	100g	150g	200g

ひじきの煮物

材料	分量		
	2人	3人	4人
小芽ひじき	10g	15g	20g
油揚げ	1枚	1.1/2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2/3	大1	大1.1/3
酒	大2/3	大1	大1.1/3
しょうゆ	大1.1/3	大2	大2.2/3
みりん	大2/3	大1	大1.1/3

酢の物

材料	分量		
	2人	3人	4人
胡瓜(冷蔵)	1本	2本	2本
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
さとう	大2/3	大1	大1.1/3
塩	少々	少々	少々
酢	大1.1/3	大2	大2.2/3

みそ汁

材料	分量		
	2人	3人	4人
えのき茸(冷蔵)	50g	100g	100g
焼麴	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1.1/3	大2	大2.2/3

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(塩分6.1g)