

らく育
ミール



焼き鮭と白ねぎの照り焼き丼

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

2人前

3~4人前

・凍 トロウツサーモン	1パック(90g)	2パック(180g)
・白ねぎ	1切	2切
・舞茸	1/2パック(50g)	1パック(100g)
・和風万能調味料	1/2袋(35g)	1袋(70g)

【家庭で用意】

・片栗粉	大さじ1	大さじ2
・塩・こしょう	適量	適量
・サラダ油	大さじ1	大さじ2
・おろしにんにく	小さじ1	小さじ2
・白ごま	小さじ1/4	小さじ1/2
・ご飯	2人前	3~4人前

〈栄養成分1人前(266g)あたり〉(全体を2人分として計算)

工 454kcal 蛋 15.0g 脂 13.2g 炭 70.4g 塩 1.2g

※栄養量の表示には、1人分のご飯(目安:茶碗1杯分(150g))も含めております。

アレルゲン	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
和風万能調味料	●							

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記しております。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

和風万能調味料の量はお好みで調節してください。

【下ごしらえ】

トロウツサーモンは解凍し、余分な水分をキッチンペーパーでふき取り、塩・こしょう、片栗粉をまぶします。

- ① 白ねぎは斜め切り、舞茸はほぐします。
- ② フライパンにサラダ油、おろしにんにくを入れて加熱し、香りが出てきたらトロウツサーモンを中火で焼きます。火が通り、焼き色が付いたら皿に取り出します。
- ③ 同じフライパンを再度加熱し、①を入れて中火で炒めます。
- ④ ②を戻し入れ、和風万能調味料を入れて全体によく絡めます。
- ⑤ ご飯の上に④を盛り、白ごまを振ったらできあがり。