



サバのちゃんちゃん焼き風

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 サバ切身	1パック(100g)	2パック(200g)
・キャベツ	60g	120g
・人参	1切	2切
・刻みねぎ	1袋(10g)	2袋(20g)
・にんにく味噌たれ	1袋(50g)	2袋(100g)
【家庭で用意】		
・オリーブオイル	大さじ1/2	大さじ1
・水	25ml	50ml

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【下ごしらえ】

サバ切身は解凍し、余分な水分をキッチンペーパーでふき取ります。

- ① 人参はいちょう切りにします。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、サバ切身を入れます。サバ切身の両面をこんがり焼いたら一旦取り出します。
- ③ ②のフライパンの油をふき、キャベツ、①、水を入れて蓋をし、中火で約5分蒸します。
- ④ ③に②、にんにく味噌たれを加え、再び蓋をし、弱火で約7分蒸し焼きにします。
- ⑤ 全体に火が通ったら、器に盛り付け刻みねぎを散らしてできあがり。

(栄養成分1人前(150g)あたり)(全体を2人分として計算)

エ 230kcal 蛋 11.4g 脂 16.8g 炭 11.3g 塩 2.2g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
にんにく味噌たれ	●							

※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)を表記してあります。

※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(お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してください。