



## 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
- ・ キャベツ
- ・ 人参
- ・ 刻みねぎ
- ・ にんにく味噌たれ

1パック(100g)  
60g  
1切  
1袋(10g)  
1袋(50g)

2パック(200g)  
120g  
2切  
2袋(20g)  
2袋(100g)

### 【家庭で用意】

- ・ オリーブオイル
- ・ 水

大さじ1/2  
25ml

大さじ1  
50ml

### 作り方



500W



800W

### 【コメント】

にんにく味噌たれの量はお好みで調節してください。

### 【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と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

| アレルゲン    | 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にしてください。