



サバとなすの照り焼き

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	作り方	レンジ 500W	トースター 800W
------------	------------	--------------	------------	-----------------	-------------------

・凍サバ切身	1パック(100g)	2パック(200g)
・なす	1本	2本
・水菜	50g	100g

【家庭で用意】		
「・しょうゆ	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A・みりん	大さじ1	大さじ2
「・酒	大さじ1/2	大さじ1
・塩	適量	適量
・黒ごま	適量	適量
・片栗粉	適量	適量
・サラダ油	適量	適量

【下ごしらえ】
サバは解凍し、塩を薄くまぶして約10分おきます。余分な水分をキッチンペーパーでふき取ります。

- ① なすは5mm幅の輪切りにします。サバは3等分に切り、片栗粉をまぶします。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①を入れます。サバは皮目を下にして焼き、焼き色が付いたら裏返します。なすは両面を焼きます。サバに火が通ったら、一旦火を止めます。
- ③ ②にAを順番に加えて煮詰めます。照りが出てきたら火を止めて黒ごまを振りかけます。
- ④ 器に水菜を敷き、③を盛ったらできあがり。

〈栄養成分1人前(128g)あたり〉(全体を2人分として計算)
エ 252kcal **蛋** 10.0g **脂** 19.6g **炭** 10.5g **塩** 1.5g
 ※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。