



サバのラタトゥイユソースがけ

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)
・トマト	1/2玉	1玉
・なす	1本	2本
・かぼちゃ	80g	150g
【家庭で用意】		
「・オリーブオイル	小さじ1	小さじ2
A「・おろしにんにく	小さじ1	小さじ2
・オリーブオイル	大さじ1	大さじ2
・塩・こしょう	適量	適量
・片栗粉	大さじ1	大さじ2
・塩	適量	適量
・めんつゆ(濃縮タイプ)	小さじ2	小さじ4
・粉パセリ	適量	適量

〈栄養成分1人前(200g)あたり〉(全体を2人分として計算)

Ⓛ 294kcal 蛋 10.5g 脂 21.6g 炭 18.8g 塩 1.1g

※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。

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。

かぼちゃは耐熱皿に入れてふんわりラップをし、電子レンジで約3分加熱しておきます。トマト、なすはざく切りにしておきます。

- ① サバ切身に塩・こしょう、片栗粉をまぶします。フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、皮面から弱めの中火で両面をじっくり焼きます。中まで火が通ったら皿に取り出します。
- ② ①と同じフライパンにAを入れて熱します。トマト、なす、塩を入れて炒めます。
- ③ ②がやわらかくなったら、かぼちゃ、めんつゆ(濃縮タイプ)を加えて中火で約3分煮込みます。
- ④ ③を①にかけ粉パセリを振ったらできあがり。