

赤魚の煮つけ

ベーコンソテー・ひじき煮

エネルギー 297kcal 炭水化物 20.6g
 蛋白質 21.8g 塩 分 3.5g
 脂 質 13.4g

お買い物メモ

酒・みりん

1人用	740円
2人用	1,050円
3人用	1,470円

●ベーコン…卵・乳

材 料	1人用	2人用	3人用
赤魚の煮つけ			
赤魚(90g)	1切	2切	3切
④	酒	小2	小4
	しょうゆ	小1	小2
	みりん	小1/2	小1
	水	100ml	200ml
		小1 1/2	300ml
ベーコンソテー			
ベーコン	20g	40g	60g
チンゲン菜	適宜	適宜	適宜
にんじん	20g	40g	60g
ホールコーン(冷凍)	10g	20g	30g
油	小1/2	小1	小1 1/2
塩	小1/8	小1/4	小3/8
こしょう			
ひじき煮			
ひじき	1/2P	1P	1P
にんじん	20g	40g	60g
いんげん(冷凍)	10g	20g	30g
水煮ちらしれんこん	30g	60g	90g
⑤	しょうゆ	小1	小2
	みりん	小1	小2
	だし汁	100ml	200ml
			300ml

手順

- 魚は表面に包丁目を入れる。
- ④を煮立て、①を煮る。

- ベーコン・にんじんは短冊切りにする。チンゲン菜はザク切りにする。
- ①とホールコーンをいためて塩・こしょうする。

- ひじきは水でもどす。にんじん・水煮ちらしれんこんはいちょう切りにする。
- いんげんは斜め切りにする。
- ①を⑤で煮、②も加えてサッと煮る。



調理時間
約45分