

B おかいどく

いわしの七味焼き

れんこんのいり煮・おかかソースのサラダ

エネルギー	447kcal	糖	質	31.5g
蛋白質	27.0g	塩	分	5.4g
脂	質	20.0g		

お買い物メモ

みりん・酒・酢・
ごま油・花かつお

2人用	770円
3人用	1,080円
4人用	1,390円

手順 ① ▶ ● ▶ ● ▶ ●

- 魚はサッと水洗いし、すりおろした生姜と七味唐辛子・Aの中にしばらくつけておく。
- ①をよく熱した焼き網で焼き、すりおろした大根を添える。

魚は10~20分
つけておきましょう。



- にんじんはひと口大の乱切りにする。
- 鍋に油を熱してとり肉・れんこん・①をいため、Bでいり煮する。

- 玉ねぎはごくうすく切って水にさらし、辛みを取る。サラダ用菜は食べやすく手でちぎる。
- ①をあえてCと花かつおをかける。

材 料	2人用	3人用	4人用
いわしの七味焼き			
●開きいわし	4枚	6枚	8枚
●生姜	1カケ	1カケ	1カケ
七味唐辛子	少々	少々	少々
A			
しょうゆ	大2	大3	大4
みりん	大1	大1½	大2
酒	大1	大1½	大2
●大根	100g	150g	200g
れんこんのいり煮			
●とり小間肉	60g	90g	120g
●水煮乱切りれんこん	100g	150g	200g
●にんじん	⅓本	⅓本	½本
油			
B			
しょうゆ	大1½	大2¼	大3
みりん	大1	大1½	大2
酒	大1	大1½	大2
だし汁	50ml	80ml	100ml
おかかソースのサラダ			
玉ねぎ	小1個	小1個	小1個
●サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
C			
酢	大1	大1½	大2
しょうゆ	大½	大¾	大1
ごま油	小½	小¾	小1
塩			
花かつお			



調理時間
約35分