



秋刀魚のみそ照り焼き

TJ-BH28_レシピ



【使用商品】

お手軽調理 骨なしさんま(C)

(60g×5切/80g×5切)

青源減塩みそ (500g)

げんたしょうゆ (500ml)



■材料と分量 (1人前)

お手軽調理 骨なしさんま(C)	...	45g
大根	...	40g
にんじん	...	30g
かぶ	...	30g
エリンギ	...	50g
バター(有塩)	...	5g

《みそだれ(1人分)》

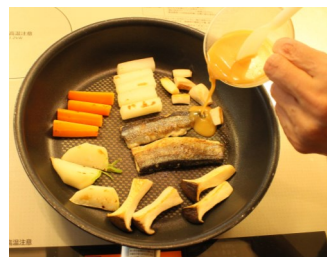
☆ 青源減塩みそ	...	20g
☆ 酒(大さじ1)	...	15g
☆ みりん(大さじ1)	...	18g
☆ げんたしょうゆ(小さじ1)	...	6g
七味唐辛子	...	お好みで

■作り方

【下ごしらえ】

- ◆お手軽調理 骨なしさんまは縦半分に切る。 ◆大根・にんじんは5cm程度の長さに揃え、拍子切りにする。
- ◆かぶは葉の根元を残して、皮をむき8つ割りにする。 ◆エリンギは分量を4つ割りにする。
- ◆みそだれは☆の調味料を混ぜ合わせておく。

- ① たっぶりの沸騰した湯に、大根とにんじんを入れ6分程度茹で、かぶとエリンギを入れて、さらに2分茹でます。
- ② ①が茹で上がったら流水にさらし、水気を切っておきます。
- ③ テフロン加工のフライパンで、お手軽調理 骨なしさんまと②の野菜を焼き色がつく程度に焼きます。
- ④ 火を止め、合わせておいたみそだれとバターを加えて、よく絡めます。
- ⑤ 器に盛り付け、お好みで七味唐辛子をかけてお召し上がりください。



■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
314kcal	12.3g	16.0g	26.1g	22.8g	3.4g	557mg	330mg	176mg	1mg	1mg	2.0g