



焼き鳥井

ハムとかぼちゃのサラダ・青菜のみそ汁 消費期限11/24(金)

調理時間
約35分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
516kcal	27.8g	30.6g	36.0g	4.9g
アレルギー物質を含む食品		小麦乳成分卵	そば落花生えびかに	
卵			●	
ポークハム		●	●	



焼き鳥井	材 料	2人用	3人用
① 鶏肉…塩、こしょうする	若鶏モモ肉 (一口カット)	200g	300g
② 溶き卵にBを加えてフライパンに入れ、3~4本の菜箸を使ってかき混ぜ、炒り卵を作り、取り出す。 <small>卵が少し固まってきたら、フライパンをぬれ布巾の上に置き、底を冷ましながらかくと焦げずにできます。</small>	□塩、こしょう □小麦粉 □油 □さとう A しょうゆ □みりん 卵	少々 適量 大1/2 小1 大1 2/3 大1 1/3 2コ	少々 適量 大2/3 大1/2 大2 1/2 大2 2コ
③ フライパンの汚れを拭き取って油を熱し、薄く小麦粉をまぶした鶏肉を焼き、Aを加えてからめる。	B さとう □塩 刻みのり	大2/3 少々 1袋	大2/3 少々 1袋
④ 温かいご飯に②、③をのせ、刻みのりを散らす。			
ハムとかぼちゃのサラダ	材 料	2人用	3人用
① かぼちゃ…種を取ってラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約3分30秒、竹串がすっと通るまで)→フォークで粗くつぶす	ポークハム かぼちゃ(冷蔵) 玉葱	2枚 160g 小1コ	2枚 240g 小1コ
② 玉葱…薄切り→塩もみ→水にさらして水気を絞る ハム…短冊切り	□塩 C マヨネーズ □塩、こしょう	小1/3 大2 少々	小1/3 大3 少々
③ ①、②をCであえる。			
青菜のみそ汁	材 料	2人用	3人用
① 青菜…ざく切り	青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
② 鍋にだし汁、もやしを入れて煮、青菜を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。	もやし(冷蔵) □だし汁 みそ	100g 300ml 大1	150g 450ml 大1 1/2

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。