

あじの昆布白醤油干し

鶏肉と大根の煮物・白菜のもみ漬け

消費期限11/25(土)

調理時間
約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量				
219kcal	24.2g	9.2g	11.1g	3.0g				
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
あじの昆布白醤油干し								



下ごしらえ **A** 魚は解凍する。

あじの昆布白醤油干し	材 料	2人用	3人用
① 魚はグリルで両面を焼く。 (焦げやすいので注意)	あじの 昆布白醤油干し(冷凍)	2枚	3枚
鶏肉と大根の煮もの	材 料	2人用	3人用
① 大根、人参は乱切りにする。	若鶏コマ	60g	90g
② 鍋に A 、 ① を入れて煮立て、鶏肉を加えて蓋を して中火で煮、火が通ったら枝豆を加えて煮る。	大根(冷蔵)	160g	240g
	人参(冷蔵)	40g	60g
	むぎ枝豆(冷凍)	20g	30g
	だし汁	170ml	220ml
	A さとう	大2/3	大1
	しょうゆ	大1	大1 1/2
	みりん	大1/2	大2/3
白菜のもみ漬け	材 料	2人用	3人用
① 白菜はざく切りにする。	白菜(冷蔵)	100g	150g
② ポリ袋に ① 、ちぎった青じその葉、 B を入れて もむ。	青じその葉(冷蔵)	2枚	3枚
	B 塩	小1/4	小1/3
	ごま油	小2/3	小1

