

8/27

火

えび玉炒め

焼きなすの中華あえ

消費期限8/29(木)

調理時間
約25分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
285kcal	15.8g	18.2g	17.0g	4.5g
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
かにかくろみ				
むきえび				●
卵		●		
旨塩鍋のたれ	●			



- 下ごしらえ
- ア えびは解凍する。
 - イ きくらげはぬるま湯につけて戻す。

えび玉炒め

- ① キャベツはざく切りにする。
- ② えびは背わたを取って水気を拭き、**A**をもみ込む。
- ③ 溶き卵に塩、こしょうを混ぜ、**B**の油を熱したフライパンに流し入れて大きくかき混ぜながら炒め、半熟状になったら取り出す。
- ④ **C**の油を足して②、①、③を炒め、たれで調味し、卵を戻し入れてさっと炒め合わせる。

旨塩鍋のたれは、鶏や豚の旨みをきかせた塩味ベースのたれ。にんにくが食欲をそそります。

材 料

	2人用	3人用
むきえび(大)(冷凍)	100g	150g
塩	少々	少々
A 酒、片栗粉	各小1	各大1/2
卵	1 1/3コ	2コ
B 塩、こしょう	少々	少々
B 油	大1/2	大2/3
キャベツ(冷蔵)	200g	300g
きくらげ	2/3袋	1袋
C 油	小2/3	小1
旨塩鍋のたれ	2/3袋	1袋

焼きなすの中華あえ

- ① ミニトマトは半分に切り、オクラは斜め切り、なすは食べやすく切る。
- ② フライパンに油を熱してなす、オクラを焼く。
- ③ **D**、ごまを合わせ、②、ミニトマトをあえる。

材 料

	2人用	3人用
なす	2本	3本
[地域により本数変更となる場合がございます]		
オクラ(冷蔵)	2本	3本
D 油	大1 1/3	大2
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ
白ごま	2/3袋	1袋
さとう	大2/3	大1
酢、しょうゆ	各大1	各大1 1/2
ごま油	小2/3	小1
お好みでおろし生姜	少々	少々