

8/28

水

鶏そぼろごはん

具だくさん豚汁

消費期限8/30(金)

調理時間
約15分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量			
349kcal	29.2g	19.6g	17.4g	3.4g			
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	くるみ
天井のたれ	●						
卵		●					



鶏そぼろごはん

- 溶き卵にAを加えて混ぜ、フライパンに入れて3～4本の菜箸を使ってかき混ぜ、炒り卵を作る。
【コツ】
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。
- ①のフライパンの汚れを拭き取り、ひき肉、たれを入れて混ぜ、中火にかけて汁気が少なくなるまで炒りつける。
- 温かいご飯に炒り卵、そぼろを盛り、のりを散らす。

具だくさん豚汁

- ごぼう…表面をこすり洗いし(皮が少し残る程度でOK!)、斜め切り→水にさらす
大根、人参…いちょう又半月切り
青菜…ざく切り
【コツ】
ごぼうの表面をこすり洗いする際は、アルミホイルを約20cmにカットし、くしゃくしゃにしてから広げ、ごぼうを包むように軽くこすり、水で流すと簡単です。
- 鍋にだし汁、①(青菜以外)を入れて煮立て、豚肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約6分)。
- ②に火が通ったら、青菜を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

材 料

	2人用	3人用
鶏ひき肉	200g	300g
天井のたれ	2袋	3袋
卵	2コ	2コ
〔さとう〕	大2/3	大2/3
〔塩〕	少々	少々
刻みのり	1袋	1袋

材 料

	2人用	3人用
豚コマ	50g	70g
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
ごぼう(冷蔵)	50g	70g
大根(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	30g	40g
〔だし汁〕	400ml	600ml
〔みそ〕	大1 1/3	大2

小袋調味料付き 天井のたれ 醤油をベースにかつおの風味をきかせた天井のたれ。