

8/30

金

## 野菜と食べる!薬味香るかつおのたたき

## 豚肉とエリンギのレンジ蒸し

消費期限9/1(日)

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
267kcal	35.0g	8.6g	11.3g	1.2g



下ごしらえ **ア** かつお…パックのまま水を張った容器に入れて解凍する(半解凍の状態が切りやすい)

## 野菜と食べる!薬味香るかつおのたたき

- 玉葱…薄切り→塩もみ→水にさらして水気を絞る  
水菜…ざく切り  
みょうが…小口切り  
青じその葉…せん切り→みょうがと共に水にさらす
- かつお…水気を拭き、食べやすく切る
- A**を合わせる
- 1**、**2**を盛り、**3**をかける。

材 料	2人用	3人用
かつおのたたき(生食用)(冷凍)	200g	300g
玉葱	小1コ	小1コ
□塩	小1/3	小1/3
水菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
みょうが(冷蔵)	1コ	1コ
青じその葉(冷蔵)	2枚	3枚
味付けポン酢	大2/3	大1
<b>A</b> ごま油	大2/3	大1
お好みでおろし生姜	少々	少々

## 豚肉とエリンギのレンジ蒸し

- エリンギ…食べやすく切る  
人参…短冊切り
- 人数分の耐熱器にもやし、**1**、豚肉を入れ、合わせた**B**(コンソメは刻んで)を振りかけ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで加熱する(目安として1人用約3分)。

鍋又フライパンで、弱火~中火でまとめて蒸してもよいでしょう。

材 料	2人用	3人用
豚コマ	50g	70g
エリンギ(冷蔵)	1/2パック	1パック
もやし(冷蔵)	150g	200g
人参(冷蔵)	40g	60g
酒	大2	大3
<b>B</b> コンソメ	1/3コ	1/2コ
塩、こしょう	少々	少々