

7/15・7/22

火

牛井

ピリ辛温やっこ・焼麩とチンゲン菜のすまし汁 消費期限7/17(木)・7/24(木)

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					
340kcal	25.5g	17.7g	21.9g	4.7g					
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
焼麩		●							



下ごしらえ ア 焼麩…ぬるま湯につけて戻す

牛井

- ① 糸こんにゃく…食べやすく切ってゆでる→水気をきる
玉葱…薄切り
こんにゃくはゆでることで独特の臭い(固めるときの石灰分)を除くことができます。
- ② 鍋にAを煮立て、牛肉を入れてアクを取り、色が変わるまで煮て取り出す。
- ③ ①を加えて味が染み込むまで煮、牛肉を戻し入れてさっと煮る。

ピリ辛温やっこ

- ① 枝豆…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約1分)
- ② 細葱…小口切り
- ③ 豆腐…食べやすく切って耐熱器にのせ、ラップをかけずに電子レンジ加熱(目安として2人用約2分30秒)→水気をきって盛る
- ④ ③に①、②をのせ、合わせたB(ラー油は好みで加減)をかける。

焼麩とチンゲン菜のすまし汁

- ① チンゲン菜…ざく切り
- ② 鍋にC、①を入れて煮、軽く水気を絞ったアを加えてさっと煮る。

材 料

2人用

3人用

牛コマ	140g	210g
糸こんにゃく又しらたき	80g	120g
玉葱	小1コ	小1コ
だし汁	100ml	150ml
さとう	大1	大1 1/2
しょうゆ	大2	大3
みりん	大1	大1 1/2

材 料

2人用

3人用

豆腐	1パック	1 1/2パック
むき枝豆(冷凍)	20g	30g
細葱(冷蔵)	少々	少々
味付けポン酢	大1 1/3	大2
ごま油	大2/3	大1
ラー油	少々	少々

材 料

2人用

3人用

焼麩	4コ	6コ
チンゲン菜(冷蔵)	1株	1株
だし汁	300ml	450ml
塩	小1/4	小1/3
しょうゆ	大1/2	大2/3
みりん	小1	大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。