

8/20・8/27

水

鶏そぼろごはん

具だくさん豚汁

消費期限8/22(金)・8/29(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すみ				
天井のたれ	●			
卵		●		



鶏そぼろごはん

- ① 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。

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。

- ② 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。
- ③ 温かいご飯に炒り卵、そばろを盛り、のりを散らす。

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」 A 塩	大2/3 少々	大2/3 少々
刻みのり	1袋	1袋

具だくさん豚汁

- ① 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…いちよう又半月切り
青菜…ざく切り

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。

- ② 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)。
- ③ 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
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」 みそ	400ml 大1 1/3	600ml 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。