

9/16・9/23

火

油淋鶏 ユーリンチー

すくい豆腐のかき玉スープ

消費期限9/18(木)・9/25(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
362kcal	23.8g	25.2g	10.4g	2.9g
アレルギー物質を含む食品				
卵	小麦	乳成分	卵	そば
				落花生
				えび
				かに
				くま



油淋鶏

- 鶏肉は塩、こしょうする。
- ミニトマトはくし形切りにし、レタスはちぎる。
- 太葱、生姜はみじん切りにし、**A**と合わせる。
- フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱し、片栗粉をまぶした鶏肉を揚げ焼く。
- 5** **2**、**4**を盛り、**3**をかける。

材 料

2人用

3人用

若鶏モモ肉(一口カット)	200g	300g
□塩、こしょう	少々	少々
□片栗粉	適量	適量
□油	適量	適量
太葱(冷蔵)	1/3本	1/2本
生姜	1/3かけ	1/2かけ
□酢	大1	大1 1/2
A しょうゆ	大1	大1 1/2
□ごま油	小1	大1/2
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ

すくい豆腐のかき玉スープ

- にらはざく切りにする。
- 鍋に**B**を煮立て、にら、豆腐をスプーンですくって加え、さっと煮、溶き卵を流し入れる。

材 料

2人用

3人用

卵	2/3コ	1コ
豆腐	1/2パック	2/3パック
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
□水	400ml	600ml
鶏がらスープの素	大1/2	大2/3
B 酒	大2/3	大1
しょうゆ	小1/2	小2/3
こしょう	少々	少々