

9/18・9/25

木

## 牛肉の五目うま煮

だし巻き卵・わかめとレタスのあえもの

消費期限9/20(土)・9/27(土)

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   |
|--------------|-------|-------|-------|---------|
| 329kcal      | 24.3g | 17.0g | 23.2g | 2.8g    |
| 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 |
| 卵            |       |       | ●     |         |

下ごしらえ ア わかめ…水につけて戻す

## 牛肉の五目うま煮

- ① こんにゃく…ちぎってゆで、水気をきる  
椎茸…石づきを取り、食べやすく切る  
人参…乱切り  
ごぼう…表面をこすり洗いし、乱切り→水にさらす
- ② 鍋に **A** を煮立てて牛肉を入れてさっと煮、取り出す。
- ③ ②の鍋にだし汁、①を加えて蓋をして中火で煮、火が通ったら牛肉を戻し入れてさっと煮る。

| 材 料           | 2人用    | 3人用    |
|---------------|--------|--------|
| 牛コマ           | 140g   | 210g   |
| ごぼう(冷蔵)       | 120g   | 180g   |
| 生椎茸(冷蔵)       | 2枚     | 3枚     |
| 人参(冷蔵)        | 40g    | 60g    |
| こんにゃく         | 1/4枚   | 1/3枚   |
| 「さとう          | 大1 1/3 | 大2     |
| <b>A</b> しょうゆ | 大1 2/3 | 大2 1/2 |
| 「みりん          | 大1/2   | 大2/3   |
| 「だし汁          | 220ml  | 300ml  |

## だし巻き卵

- ① 溶き卵に合わせた **B** を混ぜ合わせる。
  - ② 卵焼き器又フライパンに油を中火で熱して  
①を1/4～1/3量流し入れ、全体に広げる。  
半熟程度に焼けたら奥から手前に巻き込み、  
残りも同じように焼いて食べやすく切る。
- 【コツ】卵液を流し入れる際はその都度、油を含ませたキッチンペーパーで薄く油を引き、巻いた卵の下にもしっかりと卵液を流すと上手に焼けます。

| 材 料        | 2人用  | 3人用    |
|------------|------|--------|
| 卵          | 3コ   | 4コ     |
| 「だし汁       | 大3   | 大4     |
| 「さとう       | 大1   | 大1 1/2 |
| <b>B</b> 塩 | 少々   | 少々     |
| 「しょうゆ      | 小1   | 大1/2   |
| 「油         | 小2/3 | 小1     |

## わかめとレタスのあえもの

- ① わかめ…食べやすく切る  
レタス…ちぎる
- ② **C** を合わせ、①をあえる。

| 材 料          | 2人用  | 3人用 |
|--------------|------|-----|
| 塩蔵わかめ        | 適量   | 適量  |
| レタス(冷蔵)      | 適量   | 適量  |
| 「塩           | 少々   | 少々  |
| <b>C</b> ごま油 | 小2/3 | 小1  |