

9/19・9/26

金

まぐろのたたき丼

鶏そぼろのおかず汁

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
233kcal	23.0g	12.5g	10.4g	2.7g

調理時間
約20分

消費期限9/21(日)・9/28(日)

下ごしらえ ア まぐろのたたきはパックのまま水を張った容器に入れて解凍する。

まぐろのたたき丼

- ① 温かいご飯にアのせ、小口切りにした細葱を散らす。お好みでおろしわさびを添え、しょうゆをかける。

材 料

2人用

3人用

まぐろのたたき
(生食用)(70g)(冷凍)
細葱(冷蔵)
おろしわさび
しょうゆ

2袋

3袋

少々

少々

適量

適量

適量

適量

鶏そぼろのおかず汁

- ① 舞茸は食べやすくほぐし、水菜はざく切り、玉葱は薄切り、人参はいちょう切りにする。
② 鍋にだし汁、①(水菜以外)を入れて煮立て、ひき肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る。
③ 火が通ったら、水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

鶏ひき肉
舞茸(冷蔵)
玉葱
人参(冷蔵)
水菜(冷蔵)
だし汁
みそ

60g

90g

1/3パック

1/2パック

小2/3コ

小1コ

40g

60g

1/4ワ

1/3ワ

400ml

600ml

大1 1/3

大2

