

10/14・10/21

火

八宝菜

かにかま入りスープ

消費期限10/16(木)・10/23(木)

調理時間
約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
211kcal	16.0g	7.7g	21.6g	4.4g
アレルギー物質を含む食品				
うま煮ソース	●			
かに風味かまぼこ	●	●		●

下ごしらえ **A** きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

八宝菜

- ① いか(冷凍の場合は解凍する)…水気を拭き、豚肉と共に**A**をもみ込む
- ② 白菜…ざく切り
玉葱…薄切り
ピーマン…乱切り
人参…短冊切り
- ③ ソース、水を合わせる。
- ④ フライパンに油を熱して①、②、**A**の順に炒め、火が通ったらよく混ぜた③を加え、とろみがつくまで炒め合わせる。

材 料

2人用

3人用

豚コマ	60g	90g
いか鹿の子短冊	60g	90g
酒	小1	大1/2
A しょうゆ	小1	大1/2
片栗粉	小1	大1/2
白菜(冷蔵)	150g	220g
玉葱	小1コ	小1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
きくらげ	1/2袋	2/3袋
油	大1/2	大2/3
うま煮ソース	2袋	3袋
水	100ml	150ml

かにかま入りスープ

- ① 太葱…斜め切り
大根…いちょう切り
たけのこ…薄切り
かに風味かまぼこ…ほぐす
- ② 鍋に**B**、①をいれて煮、**C**で調味する。

材 料

2人用

3人用

かに風味かまぼこ	2本	3本
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本
大根(冷蔵)	100g	150g
たけのこ水煮	40g	60g
水	400ml	600ml
B 鶏がらスープの素	大2/3	大1
酒	小1	大1/2
C しょうゆ	小1	大1/2
こしょう	少々	少々

小袋
調味料
付きうま煮ソース
チキンエキスと香味野菜の風味がきいたコク深いソース。
とろみをつける手間いらずで調理も簡単。