

10/15・10/22

水

親子丼

豆腐と海藻のサラダ

消費期限10/17(金)・10/24(金)

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
298kcal	22.2g	16.3g	16.5g	2.7g
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

●海藻ミックス…わかめ：韓国産

下ごしらえ ㊦ 海藻ミックスは水につけて戻す。

親子丼

- ① 玉葱は薄切りにする。
- ② 鍋又フライパンに㊦、①を入れて煮立て、鶏肉を加えて煮る。火が通ったら溶き卵を流し入れて蓋をし、半熟状態で火を止めて蒸らす。
フライパンなど浅い鍋で人数分まとめて作ると簡単です。
- ③ 温かいご飯に②をのせ、ざく切りにしたみつばを散らす。

材 料

	2人用	3人用
若鶏モモ角切り肉	120g	180g
玉葱	小2/3コ	小1コ
卵	2コ	3コ
だし汁	150ml	220ml
さとう	大2/3	大1
しょうゆ	大1 2/3	大2 1/2
みりん	大1	大1 1/2
みつば(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ

豆腐と海藻のサラダ

- ① コーンはラップで包み、電子レンジで加熱する(目安として20g約50秒)。
- ② 豆腐は軽く水気をきり、食べやすく切る。貝割大根は根元を切って半分に切り、サニーレタスはちぎる。
貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。
- ③ ①、②、㊦を盛り、お好みのドレッシングをかける。

材 料

	2人用	3人用
豆腐	1/2パック	2/3パック
海藻ミックス	2g	3g
サニーレタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量
貝割大根(冷蔵)	2/3パック	1パック
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
お好みのドレッシング	適量	適量

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。