

11/6・11/13

木

びんちょうまぐろ漬け丼

レンジでさくさくコロッケ・野菜のかきたま汁 消費期限11/8(土)・11/15(土)

調理時間
約20分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
326kcal	20.7g	13.7g	30.2g	3.9g
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	くろみ		
びんちょうまぐろ丼(タレ込み)	●			
レンジでさくさくコロッケ	●	●	●	
卵			●	



下ごしらえ **ア** まぐろ…袋のまま流水解凍する

びんちょうまぐろ漬け丼

- ① 温かいご飯にまぐろをのせ、お好みでタレをかける。青じその葉を添え、お好みでおろしわさびを添える。

[For Kids] 生食のお魚が苦手なお子さまには、加熱することで食べやすくなります。

レンジでさくさくコロッケ

- ① コロッケ…凍ったまま袋から出して耐熱器にのせ、ラップをかけずに電子レンジ加熱(目安として2コ約2分10秒)

レンジで手軽に調理できる、牛肉の味わいとじゃが芋の風味を活かしたコロッケです。

野菜のかきたま汁

- ① 人参…半月又はちよう切り
白菜、青菜…ざく切り
- ② 鍋にだし汁、人参、白菜を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3～4分)。
- ③ 卵…溶きほぐす
- ④ ②に火が通ったら青菜を加えてさっと煮、みそを溶かし入れ、卵を流し入れる。

材 料

2人用

3人用

びんちょうまぐろ丼
(タレ込み)(生食用)
(70g)(冷凍)
青じその葉(冷蔵)
□おろしわさび

2パック

3パック

2枚

3枚

適量

適量

材 料

2人用

3人用

レンジでさくさく
コロッケ(牛肉入り)
(冷凍)

2コ

3コ

(150g)

(225g)

材 料

2人用

3人用

卵
白菜(冷蔵)
青菜(冷蔵)
人参(冷蔵)
□だし汁
みそ

1コ

1コ

100g

150g

1/5ワ

1/4ワ

40g

60g

400ml

600ml

大1 1/3

大2

◎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。