

11/7.11/14

金

シーフード焼きそば

かにかまの中華スープ・チンゲン菜のナムル

消費期限11/9(日)・11/16(日)

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
433kcal	19.7g	10.0g	73.0g	6.0g
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				
焼きそば	●			
えびいかミックス				●
焼そばソース	●			
かに風味かまぼこ	●		●	●

●えびいかミックス…えび：インド産、いか：ベトナム産 ※糖の栄養量を含む

下ごしらえ **ア** わかめ…水につけて戻す **イ** えびいかミックス…解凍する

シーフード焼きそば

- 1 キャベツ…ざく切り
人参…細切り
- 2 えびいかミックス…水気を拭く
- 3 フライパンに油を熱して**2**を炒めて塩、こしょうし、キャベツ、人参を加えてさらに炒める。
- 4 火が通ったらよくほぐした麺を加えて炒め合わせ、焼そばソースを加えて調味する。

[コツ] 麺は袋に数か所穴を開け、電子レンジで1袋につき約20～30秒加熱すると、ほぐれやすくなります。

材 料

2人用

3人用

焼きそば	2玉	3玉
えびいかミックス (80g)(冷凍)	1袋	1 1/2袋
□油	大2/3	大1
□塩、こしょう	少々	少々
キャベツ(冷蔵)	150g	220g
人参(冷蔵)	30g	40g
焼そばソース	2袋	3袋

かにかまの中華スープ

- 1 わかめ…食べやすく切る
かに風味かまぼこ…ほぐす
- 2 鍋に**A**、もやしを入れて煮、**1**を加えてさつと煮、**B**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
もやし(冷蔵)	100g	150g
塩蔵わかめ	適量	適量
□水	400ml	600ml
A 鶏がらスープの素	大2/3	大1
□酒	小1	大1/2
B しょうゆ	小1	大1/2
□こしょう	少々	少々

チンゲン菜のナムル

- 1 チンゲン菜…ざく切り→ゆでる→水に取り、水気を絞る
- 2 **C**を合わせ、**1**をあえ、ごまを散らす。

小袋
調味料
付き

焼そばソース
完熟トマトペーストの甘みと玉葱のkokが特長。野菜の旨みと香辛料のバランスがとれた焼そばソース。

材 料

2人用

3人用

チンゲン菜(冷蔵)	1株	1 1/2株
□鶏がらスープの素	小1/2	小2/3
C 塩	少々	小1/4
□ごま油	小1	大1/2
白ごま	2/3袋	1袋

◎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。