

12/9・12/16

火

あじの昆布白醤油干し

豆腐のおかかチャンプルー・白菜の生姜漬け

消費期限12/11(木)・12/18(木)

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
246kcal	25.7g	12.9g	8.6g	3.1g
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
あじの昆布白醤油干し	●			



下ごしらえ

① 魚は解凍する。

② 豆腐は適当な大きさに切り、充分に水気をきる。

【電子レンジで簡単水きり!】耐熱器に乾いたキッチンペーパーを敷き、豆腐を重ねないように並べて加熱(目安として2人用約2分～2分30秒)。

あじの昆布白醤油干し

- ① 魚はグリルで両面を焼く(焦げやすいので注意)。

豆腐のおかかチャンプルー

- ① 青菜はざく切り、人参はいちょう又半月切りにする。
② フライパンに油を熱して豆腐をちぎりながら入れて炒め、塩、こしょう、焼き色がついたら取り出す。
③ 続いてもやし、人参を炒め、②、青菜を加えて炒め合わせ、Aで調味して削り節を振る。

白菜の生姜漬け

- ① 白菜はざく切り、生姜はせん切りにする。
② ①を塩でもみ、漬けておく。食べる直前に水気を絞る。

材 料

2人用

3人用

あじの昆布白醤油干し(冷蔵)

2枚

3枚

材 料

2人用

3人用

豆腐

2/3パック

1パック

□油

大1/2

大2/3

□塩

小1/4

小1/3

□こしょう

少々

少々

もやし(冷蔵)

200g

300g

人参(冷蔵)

30g

40g

青菜(冷蔵)

1/4ワ

1/3ワ

□酒

大2/3

大1

A しょうゆ

大1/2

大2/3

□塩、こしょう

少々

少々

□削り節

適量

適量

材 料

2人用

3人用

白菜(冷蔵)

140g

210g

生姜

1/2かけ

2/3かけ

□塩

小1/4

小1/3

◎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。