

12/10・12/17

水

## とろたまそぼろビビンバ

餃子・たたき胡瓜

消費期限12/12(金)・12/19(金)

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 |    |    |     |
|--------------|-------|-------|-------|-------|----|----|-----|
| 591kcal      | 27.9g | 38.9g | 31.6g | 3.8g  |    |    |     |
| 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 | くるみ |
| ブルコギソース      |       | ●     |       |       |    |    |     |
| 温泉卵          |       |       | ●     |       |    |    |     |
| 餃子(ラー油付)     |       | ●     |       |       |    |    |     |

下ごしらえ ア②で使用する湯を沸かす。

## とろたまそぼろビビンバ

- ① 人参…細切り  
青菜…ざく切り
- ② 耐熱器に①、軽く洗ったもやしを入れて酒を振り、ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱し(目安として2人用約2分)、水気を絞り、Aを加えてあえる。  
[For Kids] 人参は電子レンジ加熱することで、独特の風味が和らぎます。
- ③ フライパンに、ごま油を熱してひき肉を炒め、火が通ったらソースを加えてからめる。
- ④ 温かいご飯に②、③、温泉卵をのせる。

## 餃子

- ① フライパンに油を熱し、餃子を並べて中火で薄く焼き色をつける。
- ② Aの湯(餃子の高さの1/3の量)を加え、蓋をして蒸し焼きにし、水気がなくなったら蓋を取り、餃子の底がカリッとするまで焼き上げ、酢じょうゆを添える。

## たたき胡瓜

- ① 胡瓜…めん棒でたたく→ぶつ切り→ポリ袋にBと共に入れて軽くもみ、しばらくおく  
めん棒で胡瓜の繊維を壊すようにたたくことで、味がなじみやすくなります。

小袋  
調味料  
付きブルコギソース  
果汁と野菜の旨みが詰まったフルーティーなソース。

## 材 料

2人用

3人用

|                 |        |        |
|-----------------|--------|--------|
| 牛ひき肉            | 140g   | 210g   |
| ブルコギソース         | 1 1/3袋 | 2袋     |
| □ごま油            | 大1/2   | 大2/3   |
| もやし(冷蔵)         | 150g   | 200g   |
| 青菜(冷蔵)          | 1/5ワ   | 1/4ワ   |
| 人参(冷蔵)          | 30g    | 40g    |
| □酒              | 大1     | 大1 1/2 |
| さとう             | 小1     | 大1/2   |
| 塩               | 小1/3   | 小1/2   |
| A ごま油           | 大1     | 大1 1/2 |
| お好みで<br>おろしにんにく | 少々     | 少々     |
| 温泉卵             | 2コ     | 3コ     |

## 材 料

2人用

3人用

|          |      |      |
|----------|------|------|
| 餃子(ラー油付) | 10コ  | 15コ  |
| □油       | 大1/2 | 大2/3 |
| □酢       | 適量   | 適量   |
| □しょうゆ    | 適量   | 適量   |

## 材 料

2人用

3人用

|        |      |      |
|--------|------|------|
| 胡瓜(冷蔵) | 1本   | 1本   |
| □塩     | 小1/4 | 小1/4 |
| B ごま油  | 少々   | 少々   |

◎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。