1/12・1/26
月

牛肉とチンゲン菜のかき油炒め

かにかまとすくい豆腐のスープ

消費期限1/14(水)・1/28(水)

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
225kcal	17.8g	10.4g	16.2g	3.0g

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	くるみ
かに風味かまぼこ	●		●				●	

下ごしらえ ア 椎茸はぬるま湯につけて戻す(戻し汁は取っておく)。
早く戻したい場合は、耐熱器に椎茸、かぶるくらいの水を入れ、ラップをかけて電子レンジ加熱するとよいでしょう(目安として約30秒)。

牛肉とチンゲン菜のかき油炒め

1. 牛肉はAをもみ込む。
2. 人参は半月切り、チンゲン菜はざく切りにする。
3. かき油Bを合わせる。
4. フライパンに油を熱して1、2、もやしを炒め、3で調味する。

材　料	2人用	3人用
牛コマ	100g	150g
A 酒、しょうゆ、片栗粉	各小2/3	各小1
チンゲン菜(冷蔵)	1株	1 1/2株
もやし(冷蔵)	150g	200g
人参(冷蔵)	40g	60g
油	大1/2	大2/3
かき油〈オイスターソース〉	1 1/3袋	2袋
B さとう	小2/3	小1
B 酒、しょうゆ	各大2/3	各大1

かにかまとすくい豆腐のスープ

1. 玉葱は薄切り、かに風味かまぼこはほぐす。
2. 鍋にCを煮立てて1、アを入れて煮、豆腐をスプーンですくって加え、さっと煮る。

材　料	2人用	3人用
かに風味かまぼこ	2本	3本
豆腐	1/2パック	2/3パック
玉葱	小2/3コ	小1コ
刻み干椎茸	2g	3g
C 椎茸の戻し汁+水	400ml	600ml
C 鶏がらスープの素	大1/2	大2/3
C 酒	大2/3	大1
C しょうゆ	小1/2	小2/3
C こしょう	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。