

1/15・1/29

木

## まぐろのたたき丼

## みそけんちん汁

消費期限1/17(土)・1/31(土)

調理時間  
約15分

| エネルギー   | 蛋白質   | 脂質    | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 267kcal | 24.5g | 15.1g | 11.8g | 2.7g  |

下ごしらえ **ア** まぐろのたたき…パックのまま水を張った容器に入れて解凍する

## まぐろのたたき丼

- ① 温かいご飯に**ア**、刻みのりをのせ、お好みでおろしわさび、しょうゆを添える。

【For Kids】小さなお子さまには、まぐろを炒めてお魚そぼろにするのもおすすめです♪

## 材 料

2人用

3人用

まぐろのたたき  
(生食用)(70g)  
(冷凍)

2袋

3袋

刻みのり

2/3袋

1袋

おろしわさび  
しょうゆ

適量

適量

適量

適量

## みそけんちん汁

- ① 豆腐…水気をきる  
② ごぼう…表面をこすり洗いし(皮が少し残る程度でOK)、斜め切り→水にさらす  
人参…短冊切り  
太葱…斜め切り  
ほうれん草…ざく切り

【コツ】ごぼうの表面をこすり洗いする際、アルミホイルを約20cmにカットし、くしゃくしゃにしてから広げ、ごぼうを包むように軽くこすり、水で流すと簡単です。

【For Kids】ごぼうの土臭さが苦手なお子さまには、水にさらすことで食べやすくなりますが、長い時間アク抜きをすると旨みや香りが抜けてしまうので注意しましょう。

- ③ 鍋にごま油を熱して②(ほうれん草以外)、豆腐をくずしながら加えて炒め、だし汁を加えて煮る(目安として2人用約5分)。  
④ ③に火が通ったら、ほうれん草を加えてさっと煮、みそを溶かし入れて沸騰直前に火を止める。

## 材 料

2人用

3人用

豆腐

1/2パック

1パック

ほうれん草(冷蔵)

1/4ワ

1/3ワ

ごぼう(冷蔵)

50g

70g

太葱(冷蔵)

1/2本

1/2本

人参(冷蔵)

40g

60g

ごま油

小2/3

小1

だし汁

400ml

600ml

みそ

大1 1/3

大2

