

1/17・1/31

土

おでん

調理時間
約25分

1/16(金)・1/30(金)お届け

消費期限1/18(日)・2/1(日)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
419kcal	29.0g	20.1g	36.9g	2.6g
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				
ごぼう巻	●	●		
焼ちくわ	●	●		
卵		●		

下ごしらえ **A** 結び昆布は水につけて戻す。

おでん

- ① 卵はゆで(沸騰後約6分)、ゆで上がったらすぐに流水の下で約1~2分冷やす。
- ② 大根、こんにゃくは食べやすく切り、ゆでしておく。
- ③ じゃが芋は洗って皮付きのままラップで包み、電子レンジで加熱し(目安として2コ約3分30秒、3コ約5分)、皮をむく。焼ちくわは食べやすく切る。
- ④ 鍋に**A**を煮立て、材料を順次入れて煮る(アクを取りながら)。お好みで練りからしを添える。

煮る順番は固いものを先に入れ、ふくらむもの(練り製品など)は後から加えて煮ましょう。

材 料

2人用

3人用

若鶏モモ肉 (一口カット)	120g	180g
ごぼう巻	2本	3本
焼ちくわ	2/3本	1本
がんもどき	2コ	3コ
大根(冷蔵)	300g	450g
じゃが芋	2コ	3コ
こんにゃく	1/2枚	2/3枚
卵	2コ	3コ
結び昆布	2コ	3コ
だし汁	600ml	900ml
塩(減塩)	小1/2	小2/3
A しょうゆ(減塩)	大2	大3
みりん	大2	大3
練りからし	適量	適量

◎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。

※写真は3人用の量です。