

4/  
14・21

火曜日

# 海鮮かき揚げ丼

鶏肉ときのこの炒めもの・卵と野菜のあえもの 消費期限4/16(木)・4/23(木)

調理時間  
約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量			
316kcal	17.4g	15.9g	26.9g	4.5g			
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
国産野菜で作ったえび・いかかき揚げ	●				●		
天井のたれ	●						
卵		●					



## 海鮮かき揚げ丼

- かき揚げは凍ったまま、オーブントースターで温める。  
かき揚げが焦げそうな時は、アルミホイルをかぶせましょう。
- 温かいご飯に、かき揚げをのせ、たれ(お好みで加減)をかける。

## 鶏肉ときのこの炒めもの

- 舞茸…食べやすくほぐす  
えのき茸…根元を切って半分に切る  
白菜…ざく切り  
人参…半月切り
- フライパンに油を熱して鶏肉、①を炒め、Aで調味する。

## 卵と野菜のあえもの

- 水菜…ざく切り→もやしと共にゆでる→水に取り、水気を絞る
- 溶き卵に塩を加えて混ぜ、フライパン又鍋に入れて中火にかけ、3~4本の菜箸を使ってかき混ぜ、炒り卵を作る。  
【コツ】卵が少し固まってきたら、フライパン又鍋をぬれ布巾の上置き、底を冷ましながらかくと焦げずにできます。
- ①、②をBであえる。

小袋調味料付き

天井のたれ  
醤油をベースにかつおの風味をきかせた天井のたれ。

## 材料

材料	2人用	3人用
国産野菜で作ったえび・いかかき揚げ(冷凍)	2コ	3コ
天井のたれ	2袋	3袋

## 材料

材料	2人用	3人用
若鶏コマ	60g	90g
舞茸(冷蔵)	1/2パック	1/2パック
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋
白菜(冷蔵)	150g	220g
人参(冷蔵)	30g	40g
油	大1/2	大2/3
酒	大1/2	大2/3
塩	小1/4	小1/3
A しょうゆ	大2/3	大1
粗びき黒こしょう	少々	少々

## 材料

材料	2人用	3人用
卵	1コ	1コ
塩	少々	少々
もやし(冷蔵)	100g	150g
水菜(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
B だし汁	大2/3	大1
しょうゆ	大2/3	大1