

4/
15・22
水曜日

麻婆豆腐

水餃子スープ・白菜のナムル

消費期限4/17(金)・4/24(金)

調理時間
約35分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
410kcal	26.2g	23.9g	27.5g	4.6g
アレルギー物質を含む食品				
麻婆ソース	小麦乳成分	卵	そば落花生えびかにくるみ	
コチュジャン				
水餃子				

下ごしらえ **A** 豆腐…大きめのさいの目切り→充分に水気をきる

【電子レンジで簡単水きり!】耐熱器に乾いたキッチンペーパーを敷き、豆腐を重ならないように並べて加熱(目安として1パック約2分~2分30秒)。

麻婆豆腐

- ① なら…ざく切り
太葱…みじん切り
- ② 麻婆ソース、豆板醤、コチュジャン(お好みで加減)、水を合わせる。
- ③ フライパンに油を熱してひき肉、太葱を炒め、ひき肉の色が変わったら、よく混ぜた②、なら、豆腐を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。

水餃子スープ

- ① チンゲン菜…ざく切り
人参…半月切り
- ② 鍋に**A**、①を入れて煮立て、水餃子を加えて煮る(目安として2人用約5~6分)。火が通ったら**B**で調味する。
水餃子は加熱しすぎると皮が破れる場合があるので、注意しましょう。

白菜のナムル

- ① 白菜…ざく切り→ゆでる→水気を絞る
貝割大根…根元を切って半分に切る
貝割大根はさっとゆでると辛みがやわらぎます。
- ② **C**を合わせて①をあえる。

小袋
調味料
付き

麻婆ソース
生姜とにんにくがほんのり香る、醤油ベースにチキンエキスのコクのある味。とろみをつける手間いらずで調理も簡単。

材料

材料	2人用	3人用
豚ひき肉	100g	150g
豆腐	1パック	1 1/2パック
なら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本
油	大1/2	大2/3
麻婆ソース	2袋	3袋
豆板醤	1/2袋	2/3袋
コチュジャン	1/2袋	2/3袋
水	120ml	180ml

材料

材料	2人用	3人用
水餃子	6コ	9コ
チンゲン菜(冷蔵)	1株	1株
人参(冷蔵)	30g	40g
水	400ml	600ml
A 鶏がらスープの素	大2/3	大1
B しょうゆ	少々	少々
B こしょう	少々	少々

材料

材料	2人用	3人用
白菜(冷蔵)	150g	220g
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック
C 塩	少々	少々
C ごま油	小1	大1/2

◎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。

