

4/
18・25

土曜日

えびと卵のあんかけ焼きそば

焼売

4/17(金)・4/24(金)お届け
消費期限4/19(日)・4/26(日)

調理時間
約30分

※麵の栄養量を含む

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
672kcal	25.2g	28.3g	85.2g	4.1g
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		
焼きそば				
卵				
むきえび				
うま煮ソース				
焼売				

- 下ごしらえ
- ア えび…解凍する
 - イ きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

えびと卵のあんかけ焼きそば

- えび…キッチンペーパーで水気を拭き、**C**と共にポリ袋に入れてもむ
- キャベツ…ざく切り
人参…細切り
- うま煮ソース、水を合わせる。
- 卵…溶きほぐす
- フライパンに**A**の油を熱し、焼きそばを1人分ずつ両面焼き、盛る。
【コツ】焼きそばは強めの中火でフライ返しを押し当てながら、こんがり焼き色がつくまで両面焼くと上手に焼けます。
- 5**のフライパンに**B**の油を熱し、卵を流し入れて大きくかき混ぜながら炒め、半熟状になったら取り出す。
- 続いて、えび、**2**、もやし、きくらげを炒める。**3**を加えてとろみがつくまで炒め、卵を戻し入れてごま油を振り、**5**にかける。

小袋調味料付き
うま煮ソース
チキンエキスと香味野菜の風味がきいたコク深いソース。とろみをつける手間いらずで調理も簡単。

焼売

- 焼売…さっと水にくぐらせて耐熱器にのせ、軽くラップをし、電子レンジ加熱(目安として8コで冷凍の場合約2分50秒、冷蔵の場合約2分20秒)→しょうゆ、お好みで練りからしを添える 蒸し器で約15分蒸してもOK!

◎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。

材 料

材 料	2人用	3人用
焼きそば	2玉	3玉
A 油	大2	大3
卵	2コ	2コ
B 油	大2/3	大2/3
むきえび(冷凍)	60g	90g
酒	小1	大1/2
C しょうゆ	小1	大1/2
片栗粉	小1	大1/2
キャベツ(冷蔵)	150g	220g
もやし(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	30g	40g
きくらげ	1/2袋	2/3袋
うま煮ソース	2袋	3袋
水	100ml	150ml
ごま油	少々	少々

材 料

材 料	2人用	3人用
焼売	8コ	12コ
しょうゆ	適量	適量
練りからし	適量	適量

