

5/
12・26

火曜日

まぐろのたたき丼

豆腐のチャンプルー

調理時間
約15分

消費期限5/14(木)・5/28(木)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
271kcal	25.1g	15.8g	11.7g	3.2g



下ごしらえ **A** まぐろのたたき…ため水解除凍する

① 豆腐…適当な大きさに切り、分量の塩を振る→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、豆腐を重ねないように並べて加熱(目安として2人用約2分～2分30秒)。豆腐に塩を振ってからレンジ加熱することで、豆腐から水分が出やすくなり下味も付きます。

まぐろのたたき丼

① 温かいご飯に**A**、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	適量	適量
しょうゆ	適量	適量

豆腐のチャンプルー

① ぶなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす
玉葱…薄切り
人参…細切り
キャベツ…ざく切り

② フライパンに油を熱して豆腐、**①**を入れ、豆腐をくずしながらさっと炒め、蓋をして中火で蒸し焼く(目安として2人用約1～2分)。

③ **A**を合わせる。

④ **②**に火が通ったら、**A**を加えて調味し、削り節を散らす。

材 料

	2人用	3人用
豆腐	1パック	1パック
塩	小1/3	小1/3
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック
キャベツ(冷蔵)	150g	220g
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
油	大1/2	大2/3
しょうゆ	大2/3	大1
A 和風だしの素(顆粒)	小2/3	小1
こしょう	少々	少々
削り節	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。