

7/
23・30

木曜日

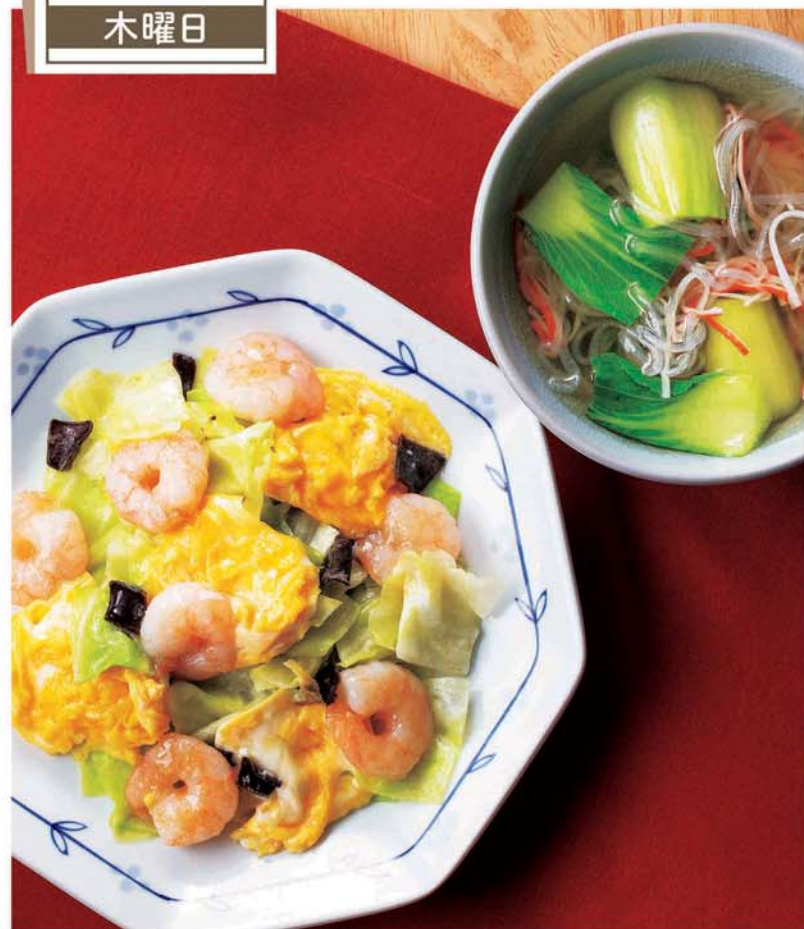
えび玉炒め

春雨スープ

消費期限7/25(土)・8/1(土)

調理時間
約25分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量				
211kcal	15.6g	8.0g	19.2g	4.3g				
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	くま
むきえび						●		
卵			●					
旨塩鍋のたれ		●						
かに風味かまぼこ	●		●					●



- 下ごしらえ
- ア えびは解凍する。
 - イ きくらげはぬるま湯につけて戻す。

えび玉炒め

- 1 キャベツはざく切りにする。
- 2 えびは背わたを取って水気を拭き、**A**をもみ込む。
- 3 溶き卵に塩、こしょうを混ぜ、**B**の油を熱したフライパンに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。
- 4 **C**の油を足して**2**、**1**、**1**を炒める。火が通ったら、たれで調味し、卵を戻し入れてざっと炒め合わせる。

小袋調味料付き

旨塩鍋のたれ
にんにく風味が食欲をそそる、鶏や豚の旨みをきかせた塩味ベースのたれ。

材 料

材 料	2人用	3人用
むきえび(大)(冷凍)	100g	150g
塩	少々	少々
A 酒	小1	大1/2
片栗粉	小1	大1/2
卵	1 1/3コ	2コ
塩、こしょう	少々	少々
B 油	大1/2	大2/3
キャベツ(冷蔵)	200g	300g
きくらげ	2/3袋	1袋
C 油	小2/3	小1
旨塩鍋のたれ	2/3袋	1袋

春雨スープ

- 1 チンゲン菜はざく切り、かに風味かまぼこはほぐす。
- 2 鍋に**D**を煮立て、**1**、春雨の順に加え、蓋をして約4分煮、**E**で調味する。

材 料

材 料	2人用	3人用
かに風味かまぼこ	2本	3本
春雨	20g	30g
チンゲン菜(冷蔵)	2/3株	1株
水	400ml	600ml
D 鶏がらスープの素	大1/2	大2/3
酒	大2/3	大1
しょうゆ	少々	少々
E こしょう	少々	少々