

8/
18・25

火曜日

鶏そぼろごはん

おさつ豚汁

調理時間
約15分

消費期限8/20(木)・8/27(木)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
403kcal	27.5g	19.9g	32.6g	2.8g
アレルギー物質を含む食品				
ちくわ	小麦	乳成分	卵	そば
				落花生
				えび
				かに
				くま



鶏そぼろごはん

- ① 人参…小さめの角切り
枝豆…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約1分)
【For Kids】人参が苦手なお子さまには、熱湯でゆでることで特有の風味を抑えることができます。
- ② Aを合わせる。
- ③ フライパンにごま油を熱してひき肉、人参を炒め、火が通ったらAを加えて汁気が少なくなるまで炒りつける。
- ④ 温かいご飯に③、枝豆を盛る。

材 料	2人用	3人用
鶏ひき肉	200g	300g
人参(冷蔵)	40g	60g
ごま油	大1/2	大2/3
さとう	大2/3	大1
A 酒	大2/3	大1
しょうゆ	大2/3	大1
むぎ枝豆(冷凍)	20g	30g

おさつ豚汁

- ① ごぼう…表面をこすり洗いし(皮が少し残る程度でOK)、斜め切り→水にさらす
さつま芋…皮付きのまま食べやすく切る→水にさらす
玉葱…薄切り
ちくわ…斜め切り
【コツ】ごぼうの表面をこすり洗いする際、アルミホイルを約20cmにカットし、くしゃくしゃにしてから広げてごぼうを包むように軽くこすり、水で流すと簡単です。
- ② 鍋にだし汁、①を入れて煮立て、豚肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約6分)。
- ③ ②に火が通ったらみそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。

材 料	2人用	3人用
豚コマ	50g	70g
ちくわ	2本	2本
さつま芋	100g	150g
ごぼう(冷蔵)	50g	70g
玉葱	小1コ	小1コ
だし汁	400ml	600ml
みそ	大1 1/3	大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。