

9/
16・23

水曜日

まぐろのたたき丼

鶏そぼろのおかず汁



調理時間
約20分

消費期限9/18(金)・9/25(金)

下ごしらえ **ア** まぐろのたたきは解凍する。

まぐろのたたき丼

- ① 温かいご飯に**ア**をのせ、小口切りにした細葱を散らす。お好みでおろしわさびを添え、しょうゆをかける。

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
細葱(冷蔵)	少々	少々
おろしわさび	適量	適量
しょうゆ	適量	適量

鶏そぼろのおかず汁

- ① 舞茸は食べやすくほぐし、水菜はざく切り、玉葱は薄切り、人参はいちょう切りにする。
- ② 鍋にだし汁、①(水菜以外)を入れて煮立て、ひき肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る。
- ③ 火が通ったら、水菜を加えてさっと煮、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
鶏ひき肉	60g	90g
舞茸(冷蔵)	1/3パック	1/2パック
玉葱	小2/3コ	小1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
水菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
だし汁	400ml	600ml
みそ	大1 1/3	大2

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
233kcal	23.0g	12.5g	10.4g	2.7g