

9/
17・24

木曜日

あじの一夜干し

五目うま煮



調理時間
約25分

消費期限9/19(土)・9/26(土)

下ごしらえ **A** 魚は解凍する。

あじの一夜干し

- ① 水菜はざく切りにする。
- ② 魚はグリルで両面を焼き、①と共に盛る。

材 料	2人用	3人用
あじの一夜干し(冷凍)	2枚	3枚
水菜(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ

五目うま煮

- ① ぶなしめじは根元を切って食べやすくほぐす。白菜はざく切り、玉葱はくし形切り、人参は短冊切りにする。
- ② **A**を合わせる。
- ③ フライパンに油を熱して鶏肉、①を炒め、よく混ぜた②を加えてとろみがつくまで煮る。

材 料	2人用	3人用
若鶏コマ	60g	90g
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	2/3パック
白菜(冷蔵)	160g	240g
玉葱	小2/3コ	小1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
A 油	大1/2	大2/3
だし汁	150ml	200ml
さとう	小1	大1/2
酒	大1	大1 1/2
しょうゆ	大1 1/3	大2
みりん	大1	大1 1/2
片栗粉	大2/3	大1

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
284kcal	23.3g	12.6g	18.4g	2.7g