

11/
19・26

木曜日

びんちょうまぐろ漬け丼

焼ちくわと野菜のあっさり煮

消費期限11/21(土)・11/28(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
201kcal	20.5g	4.4g	20.1g	2.8g
アレルギー物質を含む食品				
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
びんちょうまぐろ丼(タレ込み)	●			
卵		●		
焼ちくわ	●	●		

下ごしらえ **A** まぐろ…解凍する

びんちょうまぐろ漬け丼

- ① 細葱は小口切りにする。
- ② 温かいご飯に青じその葉、**A**、卵黄をのせ、お好みでタレをかけ、①を散らす。

余った卵白は冷凍保存が可能です。汁ものの具として使用してもよいでしょう。

材 料

2人用

3人用

びんちょうまぐろ丼
(タレ込み)(生食用)
(70g)(冷凍)

2パック

3パック

卵

2コ

3コ

青じその葉(冷蔵)

2枚

3枚

細葱(冷蔵)

少々

少々

焼ちくわと野菜のあっさり煮

- ① キャベツはざく切り、人参はいちょう切り、焼ちくわは乱切りにする。
- ② 鍋に**A**、①を入れ、蓋をして中火で煮る。火が通ったら、枝豆を加えてさっと煮る。

材 料

2人用

3人用

焼ちくわ

1本

1 1/2本

キャベツ(冷蔵)

200g

300g

人参(冷蔵)

40g

60g

むき枝豆(冷凍)

20g

30g

だし汁

170ml

220ml

A 塩

小1/4

小1/3

しょうゆ

小2/3

小1

みりん

大2/3

大1

