

11/
20・27
金曜日

シーフード焼きそば

かにかまの中華スープ・チンゲン菜のナムル 消費期限 11/22(日)・11/29(日)

調理時間
約30分



下ごしらえ

① えびいかミックス…解凍する

② わかめ…水につけて戻す

※麺の栄養量を含む

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
433kcal	19.7g	10.0g	73.0g	6.0g

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	くるみ
焼きそば	●							
えびいかミックス						●		
焼きそばソース	●							
かに風味かまぼこ	●		●				●	

●えびいかミックス…えび:インド産、いか:ベトナム産

シーフード焼きそば

- ① キャベツ…ざく切り
人参…細切り
- ② えびいかミックス…水気を拭く
- ③ フライパンに油を熱して②を炒めて塩、こしょう、キャベツ、人参を加えてさらに炒める。
- ④ 火が通ったらよくほぐした麺を加えて炒め合わせ、焼きそばソースを加えて調味する。
【コツ】麺は袋に数か所穴を開け、電子レンジで1袋につき約20～30秒加熱すると、ほぐれやすくなります。

小袋
調味料
付き

焼きそばソース

完熟トマトペーストの甘みと玉葱のkokが特長。
野菜の旨みと香辛料のバランスがとれた焼きそばソース。

材 料

	2人用	3人用
焼きそば	2玉	3玉
えびいかミックス (80g)(冷凍)	1袋	1 1/2袋
□油	大2/3	大1
□塩、こしょう	少々	少々
キャベツ(冷蔵)	150g	220g
人参(冷蔵)	30g	40g
焼きそばソース	2袋	3袋

かにかまの中華スープ

- ① わかめ…食べやすく切る
かに風味かまぼこ…ほぐす
- ② 鍋に①、もやしを入れて煮、①を加えてさつと煮、②で調味する。

材 料

	2人用	3人用
かに風味かまぼこ	2本	3本
もやし(冷蔵)	100g	150g
塩蔵わかめ	適量	適量
□水	400ml	600ml
① 鶏がらスープの素	大2/3	大1
□酒	小1	大1/2
② しょうゆ	小1	大1/2
□こしょう	少々	少々

チンゲン菜のナムル

- ① チンゲン菜…ざく切り→ゆでる→水に取り、水気を絞る
- ② ①を合わせ、①をあえ、ごまを散らす。

材 料

	2人用	3人用
チンゲン菜(冷蔵)	1株	1 1/2株
□鶏がらスープの素	小1/2	小2/3
③ 塩	少々	小1/4
□ごま油	小1	大1/2
白ごま	2/3袋	1袋

◎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。