

6/19

水

親子丼

がんとチンゲン菜のおかず汁

消費期限6/21(金)

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				
352kcal	24.5g	19.1g	20.8g	4.2g				
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	くろみ
卵			●					
がんもどき	●							



親子丼

- ① 玉葱は薄切りにする。
- ② 鍋又フライパンにA、①を入れて煮立て、鶏肉を加えて煮、火が通ったら溶き卵を流し入れて半熟状で火を止め、蓋をして蒸らす。
フライパンなど浅い鍋で人数分まとめて作ると簡単です。
- ③ 温かいご飯に②をのせ、刻みのりを散らす。

材 料

	2人用	3人用
若鶏モモ角切り肉	120g	180g
玉葱	小2/3コ	小1コ
卵	2コ	3コ
だし汁	150ml	220ml
A さとう	大2/3	大1
しょうゆ	大1 2/3	大2 1/2
みりん	大1	大1 1/2
刻みのり	2/3袋	1袋

がんとチンゲン菜のおかず汁

- ① えのき茸は根元を切って半分に切り、チンゲン菜はざく切り、人参はいちょう又半月切り、がんもどきは食べやすく切る。
- ② 鍋にだし汁、①、もやしを入れて煮、みそを溶かし入れる。

材 料

	2人用	3人用
がんもどき	2コ	3コ
えのき茸(冷蔵)	2/3袋	1袋
チンゲン菜(冷蔵)	2/3株	1株
もやし(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	30g	40g
だし汁	400ml	600ml
みそ	大1 1/3	大2

鶏肉を増量

してご提供!

ボリュームアップ

若鶏モモ角切り肉

2人用 120g ▶ 160g

3人用 180g ▶ 240g