

10/22

火

親子丼

がんものおかず汁

消費期限10/24(木)

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
348kcal	24.0g	19.1g	20.0g	4.2g
アレルギー物質を含む食品				
卵	小麦	乳成分	卵	そば
			●	
がんもどき				
	●			



親子丼

- 玉葱は薄切りにする。
- 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態で火を止め、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。
- 温かいご飯に②をのせ、ざく切りにしたみつばを散らす。

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
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
みつば(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ

がんものおかず汁

- えのき茸は根元を切って半分に切り、青菜はざく切り、太葱は斜め切り、がんもどきは食べやすく切る。
- 鍋にだし汁、①(青菜以外)を入れて煮、青菜を加えてさっと煮、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
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
太葱(冷蔵)	1/2本	2/3本
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