

11/19

火

しまほっけのたまり醤油干し

鶏肉と野菜の香味炒め

消費期限11/21(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	
240kcal	22.4g	13.0g	10.9g	2.2g	
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 かいくら
しまほっけのたまり醤油干し		●			
粉ラー油		●			

下ごしらえ **ア** 魚は解凍する。

しまほっけのたまり醤油干し

- ① 大根はおろして軽く水気をきる。
- ② 魚はグリルで両面を焼き(焦げやすいので注意)、①と共に盛る。

材 料	2人用	3人用
しまほっけの たまり醤油干し(冷凍)	2枚	3枚
大根(冷蔵)	100g	150g

鶏肉と野菜の香味炒め

- ① 白菜はざく切り、たけのこは薄切り、人参は半月切り、太葱は斜め切りにする。
- ② フライパンに油を熱して鶏肉、①を炒め、粉ラー油(お好みで加減)、塩、こしょうで調味する。

食べるラー油を粉末にした粉ラー油。
フライドガーリック、フライドオニオンの食感と風味が
きいています。

材 料	2人用	3人用
若鶏コマ	60g	90g
白菜(冷蔵)	200g	300g
太葱(冷蔵)	1/3本	1/2本
たけのこ水煮	40g	60g
人参(冷蔵)	40g	60g
□油	大1/2	大2/3
粉ラー油	10g	15g
□塩、こしょう	少々	少々