

11/21

木

びんちょうまぐろ漬け丼

ふわふわたまご炒め・焼麩と青菜のみそ汁

消費期限11/23(土)

調理時間
約20分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
208kcal	20.8g	8.5g	11.7g	4.2g
アレルギー物質を含む食品				
びんちょうまぐろ丼(タレ込み)	●			
卵			●	
焼麩	●			



- 下ごしらえ
- ① まぐろ…袋のまま流水解凍する
 - ② 焼麩…ぬるま湯につけて戻す

びんちょうまぐろ漬け丼

- ① 温かいご飯にまぐろをのせ、お好みでタレをかける。青じその葉を添えて刻みのりをのせ、お好みでおろしわさびを添える。

ふわふわたまご炒め

- ① 人参…半月又いちよう切り
ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取り、細切り
白菜…ざく切り
- ② 卵…溶きほぐし、塩、こしょうを加えて混ぜる
- ③ フライパンにAの油を熱し、②を流し入れて大きくかき混ぜながら炒め、半熟状になったら取り出す。
- ④ Bの油を足して①を炒め、Cで調味し、卵を戻し入れて炒め合わせる。

焼麩と青菜のみそ汁

- ① 青菜…ざく切り
焼麩…軽く水気を絞る
- ② 鍋にだし汁を入れて煮立て、①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
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
青じその葉(冷蔵)	2枚	3枚
刻みのり	1袋	1袋
□おろしわさび	適量	適量

材 料	2人用	3人用
卵	2コ	2コ
□塩、こしょう	少々	少々
A油	大2/3	大2/3
白菜(冷蔵)	150g	220g
人参(冷蔵)	30g	40g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
B油	小2/3	小1
□酒	大2/3	大1
Cしょうゆ	大2/3	大1
□塩、粗びき黒こしょう	少々	少々

材 料	2人用	3人用
焼麩	4コ	6コ
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
□だし汁	300ml	450ml
□みそ	大1	大1 1/2