

12/10

火

あじの昆布白醤油干し

鶏肉と大根の煮もの・白菜のもみ漬け 消費期限12/12(木)

調理時間
約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
219kcal	24.2g	9.2g	11.1g	3.0g
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み
あじの昆布白醤油干し		●		

下ごしらえ **A** 魚は解凍する。

あじの昆布白醤油干し

- 魚はグリルで両面を焼く。
(焦げやすいので注意)

材 料

	2人用	3人用
あじの 昆布白醤油干し(冷凍)	2枚	3枚

鶏肉と大根の煮もの

- 大根、人参は乱切りにする。
- 鍋に**A**、**①**を入れて煮立て、鶏肉を加えて蓋をして中火で煮、火が通ったら枝豆を加えてさっと煮る。

材 料

	2人用	3人用
若鶏コマ	60g	90g
大根(冷蔵)	160g	240g
人参(冷蔵)	40g	60g
むき枝豆(冷凍)	20g	30g
だし汁	170ml	220ml
A さとう	大2/3	大1
しょうゆ	大1	大1 1/2
みりん	大1/2	大2/3

白菜のもみ漬け

- 白菜はざく切りにする。
- ポリ袋に**①**、ちぎった青じその葉、**B**を入れてもむ。

材 料

	2人用	3人用
白菜(冷蔵)	100g	150g
青じその葉(冷蔵)	2枚	3枚
B 塩	小1/4	小1/3
ごま油	小2/3	小1