

12/11

水

豆腐といかのさっと煮

とんぺい焼き

消費期限12/13(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
455kcal	35.1g	29.1g	15.4g	2.4g
アレルギー物質を含む食品	小麦乳成分	卵	そば落花生	えびかにくすみ
卵		●		

下ごしらえ **A** イカは解凍する。

豆腐といかのさっと煮

- ① 生姜はおろし、青菜はざく切りにする。豆腐は食べやすく切り、水気をきる。
- ② 鍋に**A**、生姜を入れて煮立て、水気を拭いたイカを加えてさっと煮、取り出す。
- ③ ②の鍋に豆腐を加えて中火で煮、イカを戻し入れ、青菜を加えてさっと煮る。

材 料

材 料	2人用	3人用
イカリング(下足入り)(冷凍)	100g	150g
豆腐	1パック	11/2パック
生姜	1/3かけ	1/2かけ
青菜(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
だし汁	100ml	150ml
A さとう、酒、みりん	各大2/3	各大1
しょうゆ	大1 1/3	大2

とんぺい焼き

- ① キャベツは細切り、人参は短冊切りにする。
- ② フライパンに**B**の油を熱して豚肉、①、もやしを炒め、塩、こしょうして取り出し、人数に分ける。
- ③ **C**の油(目安として1人用大1/2)を足し、溶き卵を1人分ずつ流し入れて焼き、②を包んで盛り、ソース、マヨネーズをかけ、削り節を散らす。

材 料

材 料	2人用	3人用
豚コマ	60g	90g
キャベツ(冷蔵)	160g	240g
もやし(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	40g	60g
B 油	大1/2	大2/3
塩、こしょう	少々	少々
卵	2コ	3コ
C 油	適量	適量
ソース、マヨネーズ	適量	適量
削り節	適量	適量