

1/14・1/21

火

まぐろのたたき丼

ウィンナーとチンゲン菜の炒めもの 消費期限1/16(木)・1/23(木)

調理時間
約15分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
231kcal	19.3g	14.2g	6.8g	2.7g

下ごしらえ **A** まぐろのたたき……パックのまま水を張った容器に入れて解凍する

まぐろのたたき丼

- 1** 温かいご飯に**A**、刻みのりをのせ、お好みでおろしわさび、しょうゆを添える。

材 料

まぐろのたたき
(生食用)(70g)(冷凍)

2人用

3人用

刻みのり

1袋

1 1/2袋

おろしわさび

適量

適量

しょうゆ

適量

適量

ウィンナーとチンゲン菜の炒めもの

- 1** ぶなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす
人参…細切り
チンゲン菜…食べやすく切る
ウィンナー…斜め切り
- 2** **A**を合わせる。
- 3** フライパンに油を熱し、**1**、もやしを炒め、**A**で調味する。

材 料

ウィンナー

2本

3本

チンゲン菜(冷蔵)

1株

1株

ぶなしめじ(冷蔵)

1/2パック

1/2パック

もやし(冷蔵)

200g

300g

人参(冷蔵)

30g

40g

油

大1/2

大2/3

塩

小1/4

小1/3

A しょうゆ

大2/3

大1

粗びき黒こしょう

少々

少々

お子さまには黒こしょうを入れなくても♪

