

1/18・1/25

土

## おでん

本日は1/17(金)・1/24(金)お届けです

消費期限1/19(日)・1/26(日)

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
419kcal	29.0g	20.1g	36.9g	2.6g

※麵の栄養素を含む

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	くま
ごぼう巻			●					
焼ちくわ			●					
卵			●					



(写真は3人用の量です)

下ごしらえ **A** 結び昆布は水につけて戻す。

## おでん

- 卵はゆで(沸騰後約6分)、ゆで上がったらすぐに流水の下で約1~2分冷やす。
- 大根、こんにゃくは食べやすく切り、ゆでておく。
- じゃが芋は洗って皮付きのままラップで包み、電子レンジで加熱し(目安として2コ約3分30秒、3コ約5分)、皮をむく。焼ちくわは食べやすく切る。
- 鍋に**A**を煮立て、材料を順次入れて煮る(アクを取りながら)。お好みで練りからしを添える。

煮る順番は固いものを先に入れ、  
ふくらむもの(練り製品など)は後から加えて煮ましょう。

材料	2人用	3人用
若鶏モモ肉(一口カット)	120g	180g
ごぼう巻	2本	3本
焼ちくわ	2/3本	1本
がんもどき	2コ	3コ
大根(冷蔵)	300g	450g
じゃが芋	2コ	3コ
こんにゃく	1/2枚	2/3枚
卵	2コ	3コ
結び昆布	2コ	3コ
だし汁	600ml	900ml
塩(減塩)	小1/2	小2/3
<b>A</b> しょうゆ(減塩)	大2	大3
みりん	大2	大3
練りからし	適量	適量

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。