

3/19・3/26

水

ぷりぷり♪エビマヨ

すくい豆腐のあんかけ

消費期限3/21(金)・3/28(金)

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
554kcal	18.6g	40.6g	32.3g	3.1g
アレルギー物質を含む食品	小麦乳成分	卵	そば	落花生
えびフリッター		●		●

下ごしらえ ⑦ 椎茸…ぬるま湯につけて戻す(戻し汁は取っておく)

早く戻したい場合は、耐熱器に椎茸、かぶるくらいの水を入れ、ラップをして電子レンジ加熱するとよいでしょう(目安として約30秒)。

ぷりぷり♪エビマヨ

- ① えびフリッター…凍ったまま袋から出して耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として150g約2分)
玉葱…くし形切り
- ② レタス…ちぎる
- ③ Aを合わせる。
- ④ フライパンに油を熱して玉葱を炒め、しんなりしたらえびフリッター、Aを加えてからめ、レタスと共に盛る。

材 料

	2人用	3人用
えびフリッター(冷凍)	150g	200g
玉葱	小1コ	小1コ
□油	大1/2	大2/3
□マヨネーズ	大6	大9
A(グラムの場合)	(72g)	(108g)
□トマトケチャップ	大1/2	大2/3
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量

すくい豆腐のあんかけ

- ① 白菜、人参…細切り
- ② 鍋にB、①、椎茸を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3~5分)。
- ③ 豆腐は耐熱器にのせ、ラップをかけずに電子レンジで加熱し(目安として1パック約2分30秒)、スプーンですくって盛る。
- ④ ②に火が通ったら一度火を止め、よく混ぜた水溶き片栗粉(同量の水で溶く)を全体に入れて混ぜ、再び煮立たせるとろみがついたら豆腐にかける。

材 料

	2人用	3人用
豆腐	1パック	11/2パック
白菜(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	30g	40g
刻み干椎茸	2g	3g
□椎茸の戻し汁+だし汁	170ml	220ml
B酒	大2/3	大1
□しょうゆ	大1 1/3	大2
□みりん	大1 1/3	大2
□片栗粉	大2/3	大1

【コツ】水溶き片栗粉は一度火を止めて流し入れ、手早く混ぜて再び加熱してとろみをつけるとダマにならずに仕上がります。

◎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。

