

4/15・4/22

火

ラクラク海鮮かき揚げ丼

みそけんちん汁・たたき胡瓜

消費期限4/17(木)・4/24(木)

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
315kcal	14.7g	17.2g	27.0g	3.6g
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	くろみ		
●				●
●				



ラクラク海鮮かき揚げ丼

- ① かき揚げは凍ったまま、オーブントースターで温める。

かき揚げが焦げそうなときは、アルミホイルをかぶせましょう。

- ② 温かいご飯にかき揚げをのせ、天井のたれをかける。

みそけんちん汁

- ① 大根、人参…いちょう又半月切り
舞茸…食べやすくほぐす
青菜…ざく切り
- ② 鍋にごま油を熱して①(青菜以外)、豆腐をくずしながら加えて炒め、だし汁を加えて煮る(目安として2人用約5分)。
- ③ ②に火が通ったら、青菜を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

味噌漉しを使用するとみそを早く溶くことができます。

たたき胡瓜

- ① 胡瓜…めん棒でたたく→ぶつ切り→ポリ袋に
Aと共に入れて軽くもみ、しばらくおく
めん棒で胡瓜の繊維を壊すようにたたくことで、味がなじみやすくなります。

材 料

	2人用	3人用
国産野菜で作ったえび・いかかき揚げ(冷凍)	2コ	3コ
天井のたれ	2袋	3袋

材 料

	2人用	3人用
豆腐	1/2パック	1パック
舞茸(冷蔵)	1/2パック	1/2パック
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
大根(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	40g	60g
ごま油	小2/3	小1
だし汁	400ml	600ml
みそ	大1 1/3	大2

材 料

	2人用	3人用
胡瓜(冷蔵)	1本	1本
A 塩	小1/4	小1/4
ごま油	少々	少々