

4/17-4/24

木

たらの煮付け

鶏肉ともやしの炒めもの・キャベツのもみ漬け 消費期限4/19(土)・4/26(土)

調理時間
約35分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
229kcal	27.8g	6.2g	13.9g	3.8g



下ごしらえ **A** 魚…解凍する

たらの煮付け

- 1 生姜…薄切り
- 2 鍋に**A**、**1**を入れて煮立て、水気を拭いた魚を加え、落とし蓋をして煮立つまで強火にし、その後、火を少し弱めて煮汁をかけながらつやよく煮る。

鶏肉ともやしの炒めもの

- 1 太葱…斜め切り
人参…細切り
- 2 フライパンに油を熱して鶏肉、**1**、もやしを炒め、**B**で調味する。

キャベツのもみ漬け

- 1 キャベツ…ざく切り
貝割大根…根元を切って半分に切る
貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。
- 2 ポリ袋に**1**、**C**を入れてもみ、漬けておく。

材 料

	2人用	3人用
真だら(冷蔵)	2切	3切
生姜	1/2かけ	1/2かけ
水	120ml	150ml
A さとう	大1 1/3	大2
酒	大1 1/3	大2
しょうゆ	大1 1/3	大2

材 料

	2人用	3人用
若鶏コマ	60g	90g
もやし(冷蔵)	200g	300g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本
人参(冷蔵)	40g	60g
油	大1/2	大2/3
酒	大1/2	大2/3
B 塩	小1/4	小1/3
しょうゆ	大2/3	大1
こしょう	少々	少々

材 料

	2人用	3人用
キャベツ(冷蔵)	100g	150g
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1/2パック
C 塩	小1/4	小1/3
ごま油	小2/3	小1