

4/18・4/25

金

えびと卵のあんかけ焼きそば

焼売

消費期限4/20(日)・4/27(日)

調理時間
約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
672kcal	25.2g	28.3g	85.2g	4.1g

※麵の栄養量を含む

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	くみ
焼きそば	●							
焼売			●					
むきえび						●		
うま煮ソース	●							
焼売	●							



- 下ごしらえ
- ① えび…解凍する
 - ② きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

えびと卵のあんかけ焼きそば

- ① えび…キッチンペーパーで水気を拭き、**C**と共にポリ袋に入れてもむ
- ② キャベツ…ざく切り
人参…細切り
- ③ うま煮ソース、水を合わせる。
- ④ 卵…溶きほぐす
- ⑤ フライパンに**A**の油を熱し、焼きそばを1人分ずつ両面焼き、盛る。
- ⑥ ⑤のフライパンに**B**の油を熱し、卵を流し入れて大きくかき混ぜながら炒め、半熟状になったら取り出す。
- ⑦ 続いて、えび、②、もやし、きくらげを炒める。**③**を加えてとろみがつくまで炒め、卵を戻し入れてごま油を振り、**⑤**にかける。

焼売

- ① 焼売…さっと水にくぐらせて耐熱器にのせ、軽くラップをし、電子レンジ加熱(目安として8コで冷凍の場合約2分50秒、冷蔵の場合約2分20秒)→しょうゆ、お好みで練りからしを添える
蒸し器で約15分蒸してもOK!

材 料

	2人用	3人用
焼きそば	2玉	3玉
A 油	大2	大3
卵	2コ	2コ
B 油	大2/3	大2/3
むきえび(冷凍)	60g	90g
C 酒	小1	大1/2
C しょうゆ	小1	大1/2
C 片栗粉	小1	大1/2
キャベツ(冷蔵)	150g	220g
もやし(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	30g	40g
きくらげ	1/2袋	2/3袋
うま煮ソース	2袋	3袋
C 水	100ml	150ml
C ごま油	少々	少々

材 料

	2人用	3人用
焼売	8コ	12コ
C しょうゆ	適量	適量
C 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。