

◆代替食材：かぼちゃ→さつま芋

※赤字の材料はご家庭でご用意ください

材料	2人用	3人用	4人用
----	-----	-----	-----

●びんちょうまぐろ漬け丼

びんちょうまぐろ丼 (タレ込み) (生食用)	140g	210g	280g
青じその葉	2枚	3枚	4枚
刻みのり	1/2 袋	1 袋	1 袋
おろしわさび	適量	適量	適量

材料	2人用	3人用	4人用
----	-----	-----	-----

●さつま芋のきんぴら

さつま芋	150g	220g	300g
油	大 1/2	大 2/3	大 1
しょうゆ	大 1	大 1 1/2	大 2
みりん	大 1	大 1 1/2	大 2

材料	2人用	3人用	4人用
----	-----	-----	-----

●鶏肉と白菜のレンジ蒸し

若鶏コマ	50g	70g	100g
白菜	200g	300g	400g
ぶなしめじ	1/2パック	1/2パック	1パック
人参	40g	60g	80g
酒	大 1	大 1 1/2	大 2
鶏がらスープの素	小 1	大 1/2	大 2/3
塩、粗びき黒こしょう	少々	少々	少々

作り方

下ごしらえ まぐろ…袋のまま流水解凍する。

① ぶなしめじ…根元を切って食べやすくほぐす

人参…半月切り

白菜…ざく切り

② 大きめの耐熱器に①、鶏肉を入れ、**A**を合わせて振りかけ、ラップをして電子レンジで加熱する（目安として2人用約6分）。

※鍋又フライパンで弱火～中火で蒸しても良いです。

【For Kids】お子さまは黒こしょうを入れなくても♪

③ さつま芋…皮付きのまま食べやすく切る→水にさらす

④ フライパンに油を熱してさつま芋を炒め、**B**を加えて汁気がなくなるまでからめる。

⑤ 温かいご飯に青じその葉、まぐろをのせ、お好みでタレをかけ、刻みのりを散らし、お好みでおろしわさびを添える。