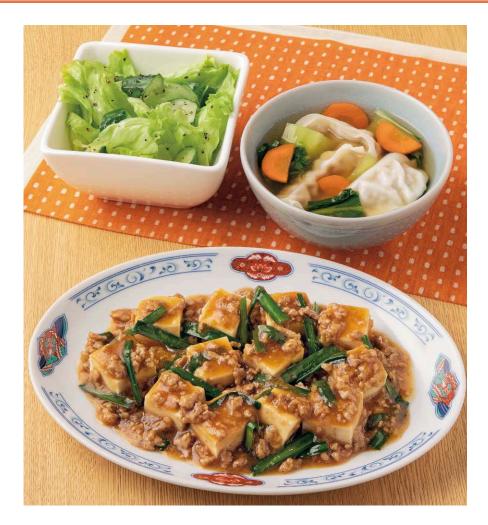
調理時間

約35分



麻婆ソース ············· 小麦 水餃子·············· 小麦

麻婆豆腐	材料	2人用	3人用	4人用
① にら…ざく切り 太葱…みじん切り ② 麻婆ソース、豆板醤、コチュジャン(お好みで加減)、	豚ひき肉 豆腐 にら (冷蔵) 太葱 (冷蔵) <mark>油</mark> 麻婆ソース 豆板醤 コチュジャン <mark>水</mark>	100g 1パック 1/5ワ 1/2本 大1/2 2袋 1/2袋 1/2袋 120ml	150g 11/2パック 1/4ワ 1/2本 大2/3 3袋 2/3袋 2/3袋 180ml	200g 2パック 1/3ワ 1本 大1 4袋 1袋 240ml
水餃子スープ	材料	2人用	3人用	4人用

- ① チンゲン菜…ざく切り
- ② 鍋に 🗛 を煮立て、①、人参、水餃子を入れて煮、Bで 調味する。

12) 17	2/\/\		サノヘルコ
水餃子	6 ⊐	9 ⊐	12 ⊐
チンゲン菜(冷蔵)	1株	1株	2 株
カット人参(イチョウ切り)	30g	40g	60g
↓ 水	400ml	600ml	800ml
発がらスープの素	大2/3	大1	大1 1/3
1 1.FOKD	少々	少々	少々
B こしょう	少々	少々	少々

華風あえ

- ① 胡瓜…すりこ木等でたたく→食べやすく切る レタス…ちぎる
- ② ⑥ を合わせ、① をあえる。

2人用 3人用 4人用 材料

レタス又葉野菜(冷蔵) 胡瓜(冷蔵)	適量 1/2本	適量 1本	適量 1本
「 ごま油	大1/2	大2/3	大1
🖢 塩	少々	小1/4	小1/3
知びき里こしょう	小力	小力	小力