

調理時間

約30分

● ●
鮭の塩焼き
 ● ●
おかずけんちん煮
 ● ●
青菜のごまあえ



アレルギー物質を含む食品
 焼ちくわ ……小麦・卵

鮭の塩焼き

材料 2人用 3人用 4人用

① 魚を解凍させて、グリルで両面を焼く。

甘塩ざけ (80g) 2切 3切 4切

おかずけんちん煮

材料 2人用 3人用 4人用

① 豆腐…適当な大きさに切り、水気をきる

豆腐 1パック 1パック 1 1/2パック

② こんにゃく…ちぎってゆでる

焼ちくわ 1本 1本 2本

焼ちくわ…食べやすく切る

ごぼう (皮むき) 60g 90g 120g

ごぼう…乱切り→水にさらす

カット人参 (いちょう切り) 40g 60g 80g

③ 鍋にごま油を熱して②、人参、豆腐をくずしながら炒め、**A**を加えて蓋をして中火で煮る。

こんにゃく 1/5枚 1/4枚 1/3枚

ごま油 大1/2 大2/3 大1

だし汁 80ml 120ml 160ml

A さとう 大1 大1 1/2 大2

しょうゆ 大1 1/3 大2 大2 2/3

みりん 大1/2 大2/3 大1

青菜のごまあえ

材料 2人用 3人用 4人用

① 青菜…ざく切り→ゆでる→水に取り、水気を絞る

青菜 (冷蔵) 1/2ワ 2/3ワ 1ワ

② すりごま、**B**を合わせ、①をあえる。

すりごま 2/3袋 1袋 1 1/3袋

B さとう 大1/2 大2/3 大1

しょうゆ 大2/3 大1 大1 1/3