

調理時間

約25分

# 肉団子の黒酢炒め

## すくい豆腐のかき玉スープ



アレルギー物質を含む食品

肉団子 ……小麦・乳成分

黒酢ソース ……小麦

卵 ……卵

☐ 420kcal ☐ 21.2g ☐ 21.3g ☐ 36.8g ☐ 3.8g

### 肉団子の黒酢炒め

- 肉団子は凍ったまま耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジで加熱する（目安として12コ約2分30秒）。
- 太葱は斜め切り、たけのこ、ピーマンは乱切りにする。人参はラップで包み、電子レンジで加熱する（目安として40g約1分）。
- フライパンに油を熱して、①、②を炒め、火が通ったら黒酢ソースを加えてからめ、塩、こしょうで味を調える。

材料	2人用	3人用	4人用
肉団子（冷凍）	12コ	18コ	24コ
たけのこ水煮	40g	60g	80g
ピーマン	1コ	1 1/2コ	2コ
太葱	1/2本	2/3本	1本
カット人参（乱切り）	40g	60g	80g
黒酢ソース	2袋	3袋	4袋
油	大1/2	大2/3	大1
塩、こしょう	少々	少々	少々

### すくい豆腐のかき玉スープ

- にらはざく切りにする。
- 鍋にAを煮立て、もやし、にらを入れてさっと煮、豆腐をスプーンですくいながら加えて煮、溶き卵を流し入れる。

材料	2人用	3人用	4人用
卵	2/3コ	1コ	1 1/3コ
豆腐	1/2パック	2/3パック	1パック
にら	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
もやし	100g	150g	200g
水	400ml	600ml	800ml
鶏がらスープの素	大1/2	大2/3	大1
A 酒	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	小1/2	小2/3	小1
こしょう	少々	少々	少々