

調理時間

約25分

● お揚げの卵とじ丼
豚しゃぶサラダ



アレルギー物質を含む食品
卵

☐ 340kcal ☐ 蛋白質27.9g ☐ 脂16.8g ☐ 炭19.5g ☐ 塩3.8g

豚しゃぶサラダ

- ① トマトは半月切り、レタスはちぎり、貝割大根は根元を切って半分に切る。
- ② 豚肉は食べやすく切り、酒を加えた熱湯でゆでて冷ます。
- ③ ①、②を盛り、すりごま、**A**を合わせてかける。

材料	2人用	3人用	4人用
豚モモ薄切り肉 しゃぶしゃぶ用	160g	240g	320g
酒	適量	適量	適量
トマト	小1コ	1コ	小2コ
レタス又葉野菜	適量	適量	適量
貝割大根	2/3パック	1パック	1パック
すりごま	2/3袋	1袋	1 1/3袋
〔さとう〕	大1/2	大2/3	大1
酢	大1	大1 1/2	大2
A しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
〔こしょう〕	少々	少々	少々

お揚げの卵とじ丼

- A** 椎茸はぬるま湯につけて戻す(戻し汁は取っておく)。
- ① 油揚げは食べやすく切る。
 - ② 鍋に **B**、①、玉葱、**A**を入れて中火で煮、溶き卵を流し入れて半熟状で火を止め、蓋をして蒸らす。
 - ③ 温かいご飯に②をのせ、刻みのりを散らす。

材料	2人用	3人用	4人用
油揚げ	2/3枚	1枚	1 1/3枚
刻み干椎茸	4g	4g	4g
カット玉葱(スライス)	80g	120g	160g
卵	2コ	3コ	4コ
〔椎茸の戻し汁+だし汁〕	150ml	220ml	300ml
〔さとう〕	大2/3	大1	大1 1/3
B しょうゆ	大1 2/3	大2 1/2	大3 1/3
〔みりん〕	大1	大1 1/2	大2
刻みのり	2/3袋	1袋	1 1/3袋