

調理時間

約35分

●かにかまと春雨のあえもの
●チンゲン菜とたけのこの中華スープ
茄子入り麻婆豆腐



| アレルギー物質を含む食品 | |
|--------------|-----------|
| コチュジャン | ……小麦 |
| かに風味かまぼこ | ……小麦・卵・かに |

⊍ 500kcal ⊎ 22.9g ⊏ 34.2g ⊐ 31.8g ⊑ 5.1g

茄子入り麻婆豆腐

- ① 豆腐…大きめのさいの目切り→十分に水気をきる
- ① 生姜、にんにく…みじん切り
- ② なす、ピーマン…食べやすく切る
- ③ 豆板醤、コチュジャン（お好みで加減）、**A**を合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱してなすを炒め、取り出す。
- ⑤ 続いて①を炒め、香りが出たらひき肉、ピーマンを加えて炒め、よく混ぜた③を加えて煮立ったら、**①**を加え、とろみがつくまで炒め合わせる。

| 材料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|-------------------|--------|----------|--------|
| 豚ひき肉 | 80g | 120g | 160g |
| 豆腐 | 1パック | 1 1/2パック | 2パック |
| なす | 2本 | 3本 | 4本 |
| 油 | 大1 | 大1 1/2 | 大2 |
| ピーマン | 1コ | 1コ | 2コ |
| 生姜 | 1/2 カケ | 1/2 カケ | 1 カケ |
| にんにく | 1/2 カケ | 1 カケ | 1 カケ |
| 豆板醤 | 1/2 袋 | 2/3 袋 | 1 袋 |
| コチュジャン | 1/2 袋 | 2/3 袋 | 1 袋 |
| 水 | 150ml | 220ml | 300ml |
| A 鶏がらスープの素 | 大2/3 | 大1 | 大1 1/3 |
| さとう | 大2/3 | 大1 | 大1 1/3 |
| しょうゆ | 大1 1/3 | 大2 | 大2 2/3 |
| 片栗粉 | 大2/3 | 大1 | 大1 1/3 |

かにかまと春雨のあえもの

- A** 春雨…たっぷりの熱湯に約6分つける
- ① 春雨…水にさらす→水気をよくきる
- ② 胡瓜…細切り
かに風味かまぼこ…ほぐす
- ③ ①、②を **B** であえる。

| 材料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|----------------|------|--------|-----|
| かに風味かまぼこ | 2本 | 2本 | 3本 |
| 春雨 | 30g | 40g | 60g |
| 胡瓜 | 1/2本 | 1本 | 1本 |
| B マヨネーズ | 大3 | 大4 1/2 | 大6 |
| 塩、こしょう | 少々 | 少々 | 少々 |

チンゲン菜とたけのこの中華スープ

- ① チンゲン菜…ざく切り
たけのこ…薄切り
- ② 鍋に **C** を煮立て、①を入れて煮る。

| 材料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|-------------------|-------|-------|--------|
| チンゲン菜 | 1株 | 1株 | 2株 |
| たけのこ水煮 | 40g | 60g | 80g |
| 水 | 300ml | 450ml | 600ml |
| C 鶏がらスープの素 | 大2/3 | 大1 | 大1 1/3 |
| こしょう | 少々 | 少々 | 少々 |