

調理時間

約20分

●バター醤油風味の豆腐ステーキ
●青菜のみそ汁

ねぎとろ丼



☐ 342kcal ☑ 蛋 29.4g ☑ 脂 21.5g ☑ 炭 10.5g ☑ 塩 3.5g

ねぎとろ丼

- ア** まぐろのたたき…パックのまま流水解凍する
- ① 温かいご飯にまぐろのたたきをのせ、細葱をはさみで切って散らし、お好みでおろしわさびを添え、しょうゆをかける。

材料	2人用	3人用	4人用
まぐろのたたき(生食用) (70g)(冷凍)	2袋	3袋	4袋
細葱	少々	少々	少々
しょうゆ	適量	適量	適量
おろしわさび	適量	適量	適量

バター醤油風味の豆腐ステーキ

- イ** 豆腐…1人3切当てに切る→十分に水気をきる
- ① ぶなしめじ…根元を切って小房に分ける
- ② フライパンに **A** の油を熱して豆腐を焼き色がつくまで焼いて盛る。
- ③ ②のフライパンに **B** の油を足し、①、玉葱を炒め、**C** を加えてからめ、豆腐にのせる。

材料	2人用	3人用	4人用
豆腐	1パック	1 1/2パック	2パック
A 油	大 1/2	大 2/3	大 1
ぶなしめじ	1/2パック	1/2パック	1パック
カット玉葱(スライス)	80g	120g	160g
B 油	小 1	大 1/2	大 2/3
「バター	大 1	大 1 1/2	大 2
C しょうゆ	大 1	大 1 1/2	大 2
「粗びき黒こしょう	少々	少々	少々

青菜のみそ汁

- ア** わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻す
- ① わかめ…食べやすく切る
青菜…ざく切り
- ② 鍋にだし汁を煮立て、①を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3～4分)。
- ③ ②に火が通ったら、みそを溶かし入れる。

材料	2人用	3人用	4人用
青菜	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
だし汁	300ml	450ml	600ml
みそ	大 1	大 1 1/2	大 2