

調理時間

約 **10** 分

● **3色野菜とエリンギの焼き浸し**  
**黄金のささみスティック**



アレルギー物質を含む食品

黄金のささみスティック	……小麦・卵
麵つゆ	……………小麦

☐ 294kcal 蛋 20.5g 脂 8.6g 炭 35.8g 塩 4.2g

**黄金のささみスティック**

材料 2人用 3人用 4人用

- 黄金のささみスティックは凍ったまま耐熱器にのせ、ラップをせずに電子レンジ加熱（目安として 300g 約 6分）。
- ①、ちぎったサニーレタスを盛る。

黄金のささみスティック (冷凍)	300g	450g	600g
サニーレタス又葉野菜	適量	適量	適量

**3色野菜とエリンギの焼き浸し**

材料 2人用 3人用 4人用

- エリンギは食べやすく切り、なすは棒状に切り、しし唐は切り目を入れる。
- フライパンに油を熱して①を焼く。
- ②に火が通ったら、ミニトマトを加えてさっと焼き、麵つゆ、水を加えて火を止める。

なす	2本	2本	3本
エリンギ	2/3パック	1パック	1 1/3パック
しし唐	2本	3本	4本
ミニトマト	2コ	3コ	4本
油	大 2/3	大 1	大 1 1/3
麵つゆ	2/3袋	1袋	1 1/3袋
水	50ml	75ml	100ml