

調理時間

約**35**分

●ちくわとかぼちゃの和風カレー炒め
●わかめサラダ

鮭のごま照り焼き



アレルギー物質を含む食品

ちくわ …………… 小麦・卵

E 384kcal 蛋 23.5g 脂 17.7g 炭 30.3g 塩 3.8g

鮭のごま照り焼き

- ① 魚（冷凍の場合は解凍する）…水気を拭き、塩、こしょうする
- ② 太葱…ぶつ切り
- ③ すりごま、**A**を合わせる。
- ④ 魚は水気を軽く拭き、②と共にごま油を熱したフライパンで両面を焼き、火が通ったら太葱は取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに③を加えてからめ、太葱と共に盛る。

材料	2人用	3人用	4人用
さけ (80g)	2切	3切	4切
塩、こしょう	少々	少々	少々
太葱	1/2本	1/2本	1本
ごま油	大1/2	大2/3	大1
すりごま	1袋	1 1/2袋	2袋
┌ 酒	大2	大3	大4
A しょうゆ	大1 1/3	大2	大2 2/3
└ みりん	大1 1/3	大2	大2 2/3

ちくわとかぼちゃの和風カレー炒め

- ① かぼちゃ…ラップで包み、電子レンジ加熱（目安として2人用約1分30秒）
- ② ちくわ…斜め切り
- ③ カレー粉（お好みで加減）、**B**を合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱して②、人参、キャベツを炒める。
①を加えて炒め合わせ、③で調味し、塩で味を調える。

材料	2人用	3人用	4人用
ちくわ	2本	2本	3本
カットかぼちゃ（馬蹄）	80g	120g	160g
カットキャベツ（ざく切り）	200g	300g	400g
カット人参（イチヨウ）	40g	60g	80g
油	大1/2	大2/3	大1
カレー粉	小2/3	小1	大1/2
┌ 酒	大2/3	大1	大1 1/3
B しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
└ みりん	大2/3	大1	大1 1/3
塩	少々	少々	少々

わかめサラダ

- A** わかめ…水につけて戻す
- ① ミニトマト…くし形切り
グリーンリーフ…ちぎる
わかめ…食べやすく切る
 - ② ①を盛り、お好みのドレッシングをかける。

材料	2人用	3人用	4人用
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
ミニトマト	2コ	3コ	4コ
グリーンリーフ又葉野菜	適量	適量	適量
お好みのドレッシング	適量	適量	適量