

調理時間

約 **10** 分● 雑穀ご飯
● みそ汁かつおのたたき
ジュレソース

アレルギー物質を含む食品

ジュレソース小麦

☐ 274kcal 蛋 34.6g 脂 6.2g 炭 22.2g 塩 2.9g

かつおのたたき ジュレソース

- ア かつおはパックのまま、水を張った容器に入れて解凍する（半解凍の状態が切りやすい）。
- ① 水菜はざく切り、玉葱は塩もみし、水にさらして水気を絞る。かつおは食べやすく切る。
- ② にんにくは薄切りにして芯を取り、キッチンペーパーを敷いた耐熱器に並べ、ラップをせずに電子レンジ加熱（目安として2/3かけ約1分30秒、カリッとするまで）。
- ③ ①を盛り、②を散らし、よくもんだジュレソース、ごま油をかける。

材料	2人用	3人用	4人用
かつおのたたき (生食用) (冷凍)	200g	300g	400g
カット玉葱 (スライス)	60g	90g	120g
塩	少々	小1/4	小1/2
水菜	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
にんにく	2/3カケ	1カケ	1カケ
ジュレソース	1 1/3袋	2袋	2 2/3袋
ごま油	小1	大1/2	小2

雑穀ご飯

- ① 温かいご飯に十六種雑穀米を混ぜる。

材料	2人用	3人用	4人用
国内産かんたん まぜ込み十六種雑穀米 ご飯 (茶碗に軽く)	50g 約400g 2 2/3杯	75g 約600g 4杯	100g 約800g 5 1/3杯

みそ汁

- ① 鍋にだし汁を煮立て、わかめを入れてさっと煮、みそを溶かし入れ、さいの目に切った豆腐を加え、沸騰直前に火を止める。

材料	2人用	3人用	4人用
豆腐	1/2パック	1/2パック	1パック
乾燥カットわかめ	5g	5g	5g
だし汁	300ml	450ml	600ml
みそ	大1 1/3	大2	大2 2/3