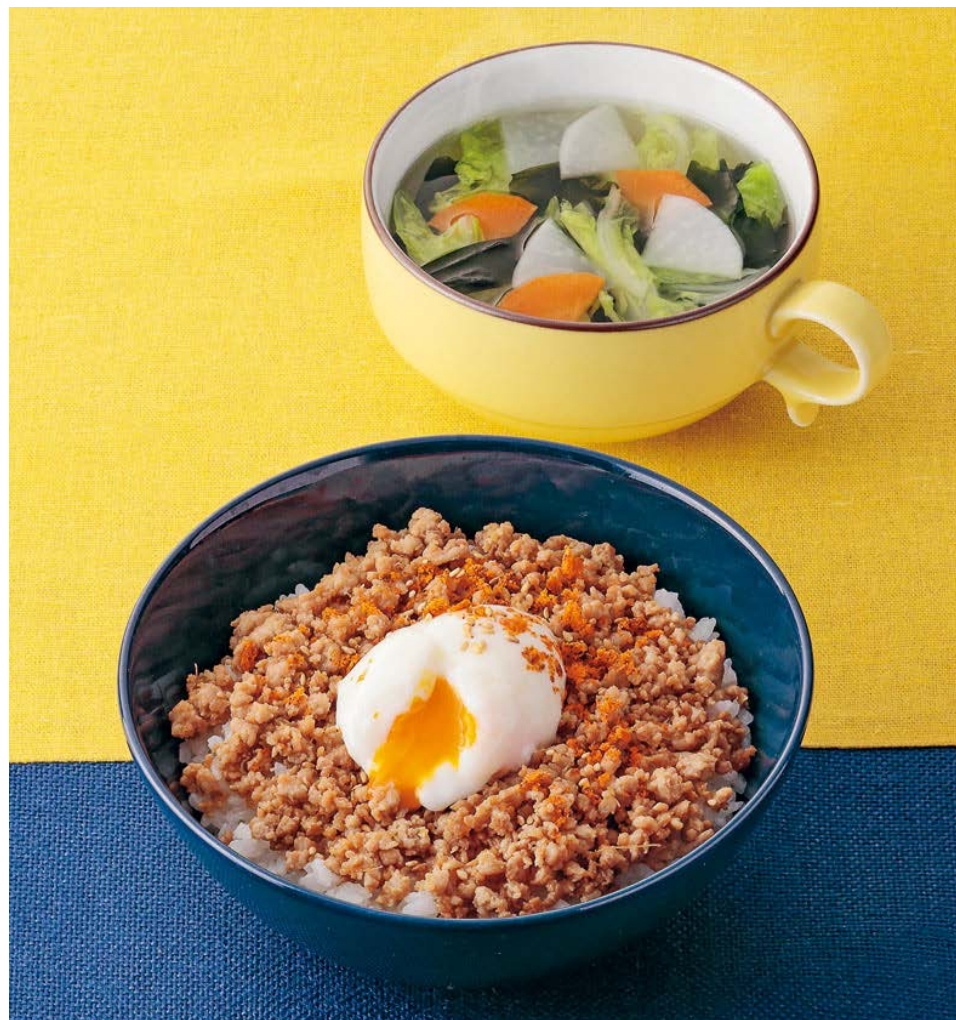


調理時間

約 **10** 分

● わかめと野菜のスープ  
**包丁いらず!  
 温玉担々ごはん**



- オイスターソース炒めのたれ…小麦使用
- 温泉卵…卵使用
- 粉ラー油…小麦使用

☐ 373kcal ☐ 蛋 26.9g ☐ 脂 25.7g ☐ 炭 12.7g ☐ 塩 3.5g

**包丁いらず! 温玉担々ごはん**

- ① ひき肉…ポリ袋にオイスターソース炒めのたれ、お好みでおろし生姜と共に入れてもむ
- ② フライパンに①を入れてほぐしながら炒める。
- ③ 温かいご飯に②、温泉卵をのせ、粉ラー油 (お好みで加減)、ごまを散らす。

材料	2人用	3人用	4人用
豚ひき肉	200g	300g	400g
オイスターソース炒めのたれ	2袋	3袋	4袋
お好みでおろし生姜	少々	少々	少々
温泉卵	2コ	3コ	4コ
粉ラー油	7g	10g	15g
白ごま	2/3袋	1袋	1 1/3袋

**わかめと野菜のスープ**

- ① 鍋に **A** を煮立て、カット野菜、わかめを入れて煮る (目安として2人用約4~5分)。

材料	2人用	3人用	4人用
乾燥カットわかめ	3g	4g	5g
カット野菜 <白菜、大根、人参>	200g	300g	400g
〔水〕	400ml	600ml	800ml
<b>A</b> 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