

調理時間

約 **15** 分

●卵巾着の煮もの

薬味と食べる あなごめし



●刻み穴子蒲焼…小麦使用 ●卵…卵使用

☐ 316kcal ☐ 20.6g ☐ 19.6g ☐ 14.3g ☐ 3.5g

薬味と食べるあなごめし

下ごしらえ ㊦ 湯煎する湯を沸かす

- ① 刻み穴子蒲焼は凍ったまま、袋ごと ㊦の湯で湯煎（約5分）。
- ② 貝割大根は根元を切って半分に切り、細葱は小口切り、生姜はせん切りにして水にさらす。
- ③ 温かいご飯に①（タレはお好みで加減）を混ぜ合わせて盛り、②をのせ、お好みでおろしわさびを添える。

材料	2人用	3人用	4人用
刻み穴子蒲焼 (60g) (冷凍)	2袋	3袋	4袋
細葱	少々	少々	少々
生姜	1/3カケ	1/2カケ	2/3カケ
貝割大根	2/3パック	1パック	1パック
ご飯	約 400g	約 600g	約 800g
(茶碗に軽く)	2 2/3杯	4杯	5 1/3杯
おろしわさび	適量	適量	適量

卵巾着の煮もの

- ① 油揚げは半分に切って袋にし、卵を1コずつ割り入れ、口を楊枝でとめる。
- ② 耐熱器に A を合わせて①、椎茸を浸し、ラップをして電子レンジ加熱（目安として2人用約4分）。
- ③ 水菜はざく切り。
- ④ ②を盛り、水菜を添える。

材料	2人用	3人用	4人用
油揚げ	1枚	1 1/2枚	2枚
卵	2コ	3コ	4コ
刻み干椎茸	3g	4g	6g
水	130ml	200ml	260ml
A 和風だしの素(顆粒)	小 2/3	小 1	小 1 1/3
しょうゆ	大 1 1/2	大 2 1/3	大 3
みりん	大 1 1/2	大 2 1/3	大 3
水菜	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ