

調理時間

約20分

● 鶏肉と白菜のレンジ蒸し
● かぼちゃのきんぴら

びんちようまぐる漬け丼



● びんちようまぐる丼<タレ込み>…小麦使用

☑ 245kcal 蛋白質21.8g 脂質4.9g 炭水化物29.0g 塩分3.3g

びんちようまぐる漬け丼

下ごしらえ ㊦ まぐる…袋のまま流水解凍する

- ① 温かいご飯に青じその葉、まぐろをのせ、お好みでタレをかけ、刻みのりを散らし、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
びんちようまぐる丼 <タレ込み>(生食用) (冷凍)	140g	210g	280g
青じその葉	2枚	3枚	4枚
刻みのり	1/2袋	1袋	1袋
おろしわさび	適量	適量	適量

鶏肉と白菜のレンジ蒸し

- ① ぶなしめじ…根元を切って食べやすくほぐす
② 大きめの耐熱器に①、白菜、人参、鶏肉を入れ、**A**を合わせて振りかけ、ラップをして電子レンジで加熱する(目安として2人用約6分)。

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏コマ	50g	70g	100g
カット白菜(ざく切り)	200g	300g	400g
ぶなしめじ	1/2パック	1/2パック	1パック
カット人参(イチョウ切り)	40g	60g	80g
酒	大1	大1 1/2	大2
A 鶏がらスープの素	小1	大1/2	大2/3
塩、粗びき黒こしょう	少々	少々	少々

かぼちゃのきんぴら

- ① フライパンに油を熱してかぼちゃを炒め、**B**を加えて汁気がなくなるまでからめる。

材料	2人用	3人用	4人用
カットかぼちゃ(イチョウ切り)	150g	220g	300g
油	大1/2	大2/3	大1
B しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
みりん	大1	大1 1/2	大2