

調理時間

約**35**分

- 五目ひじき煮
- 大根の香りあえ

## ヒレカツ丼



- 柔らかヒレカツ…小麦、卵使用
- 焼ちくわ…小麦、卵使用

□415kcal 蛋白質20.7g 脂16.5g 炭48.8g 塩4.9g

### ヒレカツ丼

- カツは凍ったまま、約175℃の揚げ油で揚げる（目安として2人用約5分）。
- 耐熱器に **A** を入れて混ぜ、ラップをかけずに電子レンジで加熱する。（目安として約30秒～1分）
- 温かいご飯にキャベツ、①をのせ、②をかける。

| 材料            | 2人用   | 3人用  | 4人用     |
|---------------|-------|------|---------|
| 柔らかヒレカツ（冷凍）   | 6コ    | 9コ   | 12コ     |
| 揚げ油           | 適量    | 適量   | 適量      |
| さとう           | 大 2/3 | 大 1  | 大 1 1/3 |
| <b>A</b> しょうゆ | 大 2/3 | 大 1  | 大 1 1/3 |
| ソース           | 大 2/3 | 大 1  | 大 1 1/3 |
| トマトケチャップ      | 大 2/3 | 大 1  | 大 1 1/3 |
| カットキャベツ（せん切り） | 100g  | 150g | 200g    |

### 五目ひじき煮

下ごしらえ **A** ひじき…ぬるま湯につけて戻す

- こんにゃく…食べやすく切る→ゆでる  
焼ちくわ…食べやすく切る  
ひじき…洗って水気をきる
- 鍋に **B**、①、ごぼう、人参を入れ、蓋をして中火で煮る。

| 材料           | 2人用     | 3人用   | 4人用     |
|--------------|---------|-------|---------|
| 小芽ひじき        | 10g     | 15g   | 20g     |
| 焼ちくわ         | 1本      | 1本    | 2本      |
| こんにゃく        | 1/4枚    | 1/3枚  | 1/2枚    |
| カットごぼう（ささがき） | 50g     | 70g   | 100g    |
| カット人参（短冊切り）  | 40g     | 60g   | 80g     |
| だし汁          | 170ml   | 220ml | 300ml   |
| <b>B</b> さとう | 大 2/3   | 大 1   | 大 1 1/3 |
| しょうゆ         | 大 1 1/3 | 大 2   | 大 2 2/3 |
| みりん          | 大 2/3   | 大 1   | 大 1 1/3 |

### 大根の香りあえ

- 大根…塩もみして水洗いし、水気を絞る
- ①を「ゆかり®」（お好みで加減）であえる。

| 材料            | 2人用   | 3人用   | 4人用   |
|---------------|-------|-------|-------|
| カット大根（イチョウ切り） | 100g  | 150g  | 200g  |
| 塩             | 小 1/3 | 小 1/2 | 小 2/3 |
| 三島の「ゆかり®」     | 1/3袋  | 1/2袋  | 2/3袋  |