

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°C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