

調理時間

約**35**分

- おかずけんちん煮
- 白菜のゆず香あえ

## あじの一夜干し



● 焼ちくわ…小麦、卵使用

☐ 326kcal 蛋白質 25.9g 脂 16.1g 炭 20.9g 塩 3.1g

### あじの一夜干し

下ごしらえ ア 魚…解凍する

- ① 魚はグリルで両面を焼く。

材料	2人用	3人用	4人用
あじの一夜干し(冷凍)	2枚	3枚	4枚

### おかずけんちん煮

- ① 豆腐…適当な大きさに切り、水気をきる
- ② ふなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす  
焼ちくわ…食べやすく切る  
ごぼう…乱切り→水にさらす
- ③ 鍋にごま油を熱して②、人参、豆腐をくずしながら炒め、**A**を加えて蓋をして中火で煮る。

材料	2人用	3人用	4人用
豆腐	1パック	1パック	1 1/2パック
焼ちくわ	1本	1本	2本
ふなしめじ	1/2パック	1/2パック	1パック
ごぼう(皮むき)	60g	90g	120g
カット人参(イチヨウ切り)	40g	60g	80g
ごま油	大 1/2	大 2/3	大 1
┌ だし汁	80ml	120ml	160ml
└ <b>A</b> さとう	大 1	大 1 1/2	大 2
しょうゆ	大 1 1/3	大 2	大 2 2/3
└ みりん	大 1/2	大 2/3	大 1

### 白菜のゆず香あえ

- ① 白菜…塩もみ→水気を絞る
- ② ゆず粉末、**B**を合わせ、①をあえる。

材料	2人用	3人用	4人用
カット白菜(ざく切り)	100g	150g	200g
塩	小 1/3	小 1/2	小 2/3
ゆず粉末	1/2袋	2/3袋	1袋
┌ さとう	大 2/3	大 1	大 1 1/3
└ <b>B</b> 塩	少々	少々	少々
酢	大 1 1/3	大 2	大 2 2/3