

調理時間

約20分

● そぼろおかず汁

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

☐ 215kcal ☐ 蛋 23.3g ☐ 脂 9.0g ☐ 炭 12.2g ☐ 塩 2.6g

びんちようまぐる漬け丼

下ごしらえ ア まぐる…袋のまま流水解凍する

- ① 温かいご飯にまぐるをのせ、お好みでタレをかけ、細葱をはさみで切りながら散らし、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
細葱	少々	少々	少々
おろしわさび	適量	適量	適量

そぼろおかず汁

- ① 生揚げ…食べやすく切る
- ② 鍋にだし汁、カット野菜、生揚げを入れて煮立て、ひき肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。
- ③ ②に火が通ったら、みそを溶かし入れる。

材料	2人用	3人用	4人用
豚ひき肉	50g	70g	100g
生揚げ	1/2枚	1枚	1枚
カット白菜(ざく切り)	100g	150g	200g
カット大根(イチヨウ切り)	100g	150g	200g
カット人参(イチヨウ切り)	30g	40g	60g
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1 1/3	大2	大2 2/3