

調理時間

約**35**分

●大根のあっさりかきたま煮
●胡瓜と水菜のおかかポン酢がけ

ヒレカツ丼



●卵…卵使用
●柔らかヒレカツ…小麦、卵使用 ●焼ちくわ…小麦、卵使用

☐418kcal ☐23.4g ☐18.1g ☐42.2g ☐4.3g

ヒレカツ丼

- ① 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）。
- ② 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）。
- ③ 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
A 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（千切り）	100g	150g	200g

大根のあっさりかきたま煮

- ① 焼ちくわ…乱切り
- ② 鍋に **B**、大根、人参、①を入れて蓋をして中火で煮、火が通ったら溶き卵を流し入れる。

材料	2人用	3人用	4人用
卵	1コ	1コ	2コ
焼ちくわ	1本	1本	2本
カット大根（乱切り）	200g	300g	400g
カット人参（乱切り）	40g	60g	80g
だし汁	170ml	220ml	300ml
B 塩	少々	小1/4	小1/3
酒	大1/2	大2/3	大1
しょうゆ	小2/3	小1	大1/2

胡瓜と水菜のおかかポン酢がけ

- ① 胡瓜…縦半分にして斜め切り
水菜…ざく切り
- ② ①を盛って削り節を散らし、味付けポン酢をかける。

材料	2人用	3人用	4人用
胡瓜	1/2本	1本	1本
水菜	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
削り節	適量	適量	適量
味付けポン酢	適量	適量	適量