

調理時間

約30分

●生揚げとほうれん草のすまし汁
●じゃが芋と絹さやの甘辛炒め

まぐろの漬け丼



●びんちょうまぐろ丼<タレ込み>…小麦使用

☐267kcal 蜜21.4g 脂7.7g 炭30.7g 塩4.0g

まぐろの漬け丼

下ごしらえ ㊦ まぐろ…パックのまま流水解凍する

- ① 温かいご飯にまぐろをのせてお好みでタレをかけ、刻みのり、ごまを散らし、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
びんちょうまぐろ丼<タレ込み>(生食用)(冷凍)	140g	210g	280g
おろしわさび	適量	適量	適量
刻みのり	2/3袋	1袋	1 1/3袋
白ごま	1/2袋	2/3袋	1袋

生揚げとほうれん草のすまし汁

- ① 太葱…斜め切り
生揚げ…食べやすく切る
- ② ほうれん草…ざく切り
- ③ 鍋にだし汁、①、人参、もやしを入れて煮、②を加えてさっと煮、㊦で調味する。

材料	2人用	3人用	4人用
生揚げ	1枚	1枚	2枚
ほうれん草	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
もやし	100g	150g	200g
太葱	1/2本	1/2本	1本
カット人参(いちょう切り)	30g	40g	60g
だし汁	400ml	600ml	800ml
㊦ 塩	小1/3	小1/2	小2/3
㊦ 酒	大1/2	大2/3	大1
㊦ しょうゆ	大1/2	大2/3	大1

じゃが芋と絹さやの甘辛炒め

- ① じゃが芋…薄い半月切り
絹さや…筋を取り、斜め半分に切る
- ② フライパンに油を熱して①を火が通るまで炒め、㊦を加えてからめ、お好みで唐辛子粉を振る。

材料	2人用	3人用	4人用
じゃが芋(皮むき)	160g	240g	320g
絹さや	20g	30g	40g
油	大1/2	大2/3	大1
㊦ しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
㊦ みりん	大1	大1 1/2	大2
唐辛子粉	適量	適量	適量