

11/19

水曜日

まぐろのたたき

お好み焼き風野菜炒め

調理時間

(2人分)

約 15 分



●エネルギー 303kcal●蛋白質 23.9g●脂質 20.9g●炭水化物 6.9g●食塩相当量 2.1g ※ご飯の栄養量は含まれておりません
●卵…卵使用

まぐろのたたき丼

下ごしらえ ㊦ まぐろのたたき…解凍する

- ① 細葱…小口切り
- ② 温かいご飯に㊦をのせ、刻みのり、①を散らし、しょうゆを添える。

材 料	2人用	3人用	4人用
まぐろのたたき(生食用) (70g)(冷凍)	2袋	3袋	4袋
細葱(冷蔵)	少々	少々	少々
刻みのり	1袋	1 1/2袋	2袋
しょうゆ	適量	適量	適量

お好み焼き風野菜炒め

- ① ピーマン…細切り
- ② 卵…溶きほぐす
- ③ フライパンに㊦の油を熱してもやし、人参、①を炒め、火が通ったら塩、こしょうして盛る。
- ④ ㊦の油を足し、②を流し入れて大きくかき混ぜながら炒める。半熟状になったら③にのせ、ソース、マヨネーズをかけ、削り節を散らす。

材 料	2人用	3人用	4人用
卵	2コ	3コ	4コ
㊦ 油	小1	大1/2	大2/3
もやし(冷蔵)	200g	300g	400g
カット人参(細切り)	40g	60g	80g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
㊦ 油	大1/2	大2/3	大1
塩、こしょう	少々	少々	少々
ソース	適量	適量	適量
マヨネーズ	適量	適量	適量
削り節	適量	適量	適量