

1/22

木曜日

● 焼壳
にぎやか八宝菜



調理時間
(2人分)
約30分

●エネルギー 362kcal ●蛋白質 26.3g ●脂質 13.1g ●炭水化物 34.1g ●食塩相当量 3.6g
※ご飯の栄養量は含まれておりません

●むきえび…えび使用 ●うま煮ソース…小麦使用 ●焼壳…小麦使用

海の幸のにぎやか八宝菜

下ごしらえ ①えび、イカ…解凍する

- ① えび、イカ…水気を拭く→豚肉と共に④をもみ込む
- ② ピーマン…乱切り
- ③ うま煮ソース、水を合わせる。
- ④ フライパンに油を熱して①、②、人参、玉葱、白菜を炒め、火が通ったら、よく混ぜた③を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。

材料	2人用	3人用	4人用
豚コマ	50g	70g	100g
イカリング（冷凍）	100g	150g	200g
むきえび（冷凍）	50g	70g	100g
「酒」	小2/3	小1	大1/2
④ しょうゆ	小2/3	小1	大1/2
「片栗粉」	小2/3	小1	大1/2
カット白菜（ざく切り）	200g	300g	400g
カット玉葱（薄切り）	80g	120g	160g
ピーマン（冷蔵）	1コ	1コ	2コ
カット人参（短冊切り）	40g	60g	80g
油	大1/2	大2/3	大1
うま煮ソース	2袋	3袋	4袋
水	100ml	150ml	200ml

焼壳

- ① 焼壳はさっと水にくぐらせて耐熱器にのせ、軽くラップをかけ、電子レンジで加熱する（目安として2人用で約2分50秒）。

※蒸し器で約15分蒸してもOK！

- ② チンゲン菜…縦6等分にして耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱（目安として2人用約1分30秒）→水を取り、水気を絞る
- ③ ①、②を盛り、しょうゆを添える。

材料	2人用	3人用	4人用
焼壳（冷凍）	8コ	12コ	16コ
チンゲン菜（冷蔵）	1株	1株	2株
「しょうゆ」	適量	適量	適量