

# エコクック®

## エコ選択メニュー

### エビフライ かき玉煮



約  
30  
分



#### 下ごしらえ

- 風味かまぼこ…半分に切ってほぐす  
キャベツ…ざく切り  
玉葱…くし形切り  
人参…細切り  
えのき茸…根元を切り落として  
半分に切る
- レタス…食べやすくちぎる

#### 作り方 〈手順〉 ●→●

##### 〈エビフライ〉

- エビフライ、スマイルポテトは凍ったまま、中温(170~180℃)の揚げ油で揚げ、皿に盛ってレタスを添える。

##### 揚げ時間の目安

エビフライ…約3分  
スマイルポテト…2~3分

##### 〈かき玉煮〉

- 鍋にa、⑦を入れ、蓋をして中火で煮る。
- 火が通ったら、塩、こしょうで味を調え、溶き卵を流し入れる。

お買物メモ…コンソメ

|                 | 2人用         | 3人用          | 4人用          |
|-----------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>エビフライ</b>    |             |              |              |
| エビフライ<br>(冷凍)   | 6尾          | 9尾           | 12尾          |
| スマイルポテト<br>(冷凍) | 4コ          | 6コ           | 8コ           |
| □ 揚げ油           |             |              |              |
| レタス             | 1/5コ        | 1/4コ         | 1/3コ         |
| <b>かき玉煮</b>     |             |              |              |
| 風味かまぼこ<br>(かに)  | 1本          | 1本           | 2本           |
| キャベツ            | 160g        | 240g         | 320g         |
| 玉葱              | 小1コ         | 1コ           | 1コ           |
| 人参              | 40g         | 60g          | 80g          |
| えのき茸            | 1/2袋        | 1/2袋         | 1袋           |
| □ 水             |             |              |              |
| a コンソメ          | 500ml<br>1コ | 750ml<br>1½コ | 1000ml<br>2コ |
| □ 酒             |             |              |              |
|                 | 大1          | 大1½          | 大2           |
| □ 塩             |             |              |              |
| □ こしょう          |             |              |              |
| 卵               | 1コ          | 1コ           | 2コ           |

●エネルギー392kcal ●蛋白質14.8g ●脂質20.2g ●ナトリウム1220mg(食塩相当量3.1g)

●エビフライ…小麦、卵、えび使用 風味かまぼこ…小麦、卵、かに使用

【原材料】 レタス、キャベツ、玉葱、人参、えのき茸…国産