

# 7月29日 木

**C**  
カルシウム

## 海鮮チリ玉炒め

にら饅頭

●エネルギー359kcal ●蛋白質20.6g ●脂質18.2g ●ナトリウム1220mg(食塩相当量3.1g)  
●エビチリソース(甘口)…小麦使用 にら饅頭…小麦使用

【原材料】白菜、玉葱、胡瓜…国産 いか短冊…国産 むきえび(大)…ベトナム産



約  
15  
分

64	1人用	790円	🍴
74	2人用	1,460円	🍴
84	3人用	2,020円	🍴
94	4人用	2,330円	🍴
524	5人用以上	2,330円に1人前につき	🍴
		580円UP	🍴



### 下ごしらえ

㉗ わかめは水につけて戻し、食べやすく切る。

作り方 〈手順〉 ● → ●

〈海鮮チリ玉炒め〉



- 卵は割りほぐして塩を加えて混ぜ、油を熱したフライパンでふんわりとした炒り卵を作り、取り出す。
- ①のフライパンの汚れを拭き取って油を足し、むきえび、いか短冊、白菜、玉葱、カットアスパラを炒め、エビチリソースで味付けし、①を戻し入れてひと混ぜする。

〈にら饅頭〉

- 胡瓜は小口切りにし、㉗と共に㉗であえる。
- フライパンに油を熱し、にら饅頭を入れて約1分焼き、湯少々加えて蓋をして蒸し焼きにして中まで火を通し、蓋を取って両面をカリッとさせるまで焼き上げ①を添える。

国産のにらをふんだんに使用した饅頭です。もちもちとした伸びのある皮が美味しさを引き立てます。



	1人用	2人用	3人用	4人用
<b>海鮮チリ玉炒め</b>				
むきえび(大)	30g	60g	90g	120g
いか短冊	20g	40g	60g	80g
白菜(カット済)	80g	160g	240g	320g
玉葱(カット済)	30g	60g	90g	120g
カットアスパラ(冷凍)	20g	40g	60g	80g
卵	1コ	1コ	2コ	2コ
油				
塩				
エビチリソース(甘口)	1袋	2袋	3袋	4袋
<b>にら饅頭</b>				
にら饅頭(冷凍)	2コ	4コ	6コ	8コ
油				
胡瓜	1/4本	1/2本	1本	1本
塩蔵わかめ(韓国)	5g	10g	15g	20g
ごま油	少々	小1/4	小1/2	小1/2
しょうゆ	小1/2	小1	大1/2	大1/2

\*野菜は、必ず水洗いしてから、調理してください。