

7月30日 金

C
カルシウム®

たらの煮付け

ベーコンと野菜の炒めもの・なめ茸奴

●エネルギー321kcal ●蛋白質31.3g ●脂質11.7g ●ナトリウム1811mg(食塩相当量4.6g)
●たらの煮付け…小麦使用 ベーコン短冊…乳使用 なめ茸…小麦使用
【原材料】 人参、ピーマン、ぶなしめじ…国産



約
15
分

65	1人用	820円	🍷
75	2人用	1,490円	🍷
85	3人用	2,090円	🍷
95	4人用	2,430円	🍷
525	5人以上	2,430円に1人前につき600円UP	🍷



作り方 〈手順〉 ● → ● → ●

〈たらの煮付け〉



- 魚は袋のまま(凍ったまま)、熱湯で約10分温める。

〈ベーコンと野菜の炒めもの〉

- ピーマンは細切りにし、ぶなしめじは小房に分ける。
- フライパンに油を熱し、ベーコン短冊、もやし、人参、①を炒め、aで味付けする。

〈なめ茸奴〉

- 豆腐は食べやすく切ってなめ茸のをせ、しょうゆをかけていただく。



〈3人用 お届け材料の一部〉

	1人用	2人用	3人用	4人用
たらの煮付け				
たらの煮付け(冷凍)	1切	2切	3切	4切
ベーコンと野菜の炒めもの				
ベーコン短冊	20g	40g	60g	80g
もやし	100g	150g	200g	300g
人参(カット済)	10g	20g	30g	40g
ピーマン	1コ	2コ	2コ	3コ
ぶなしめじ	1/2袋	1/2袋	1袋	1袋
油				
酒	小%	大½	大%	大1
a しょうゆ	小%	大½	大%	大1
塩				
こしょう				
なめ茸奴				
豆腐	1/2パック	1パック	1½パック	2パック
なめ茸	1/2袋	1袋	1½袋	2袋
しょうゆ				



プロの味付け
下ごしらえ済み

*野菜は、必ず水洗いしてから、調理してください。