

2月10日 金

C
カルシウム

白すずきの生姜じょうゆ漬焼き

鶏かぼちゃ・カリッと油揚げ

●エネルギー352kcal ●蛋白質29.6g ●脂質14.0g ●ナトリウム1693mg(食塩相当量4.3g)
●白すずき(ナイルパーチ)の生姜じょうゆ漬焼き…小麦使用 京風煮物のたれ…小麦使用
【原材料】 人参、キャベツ…国産 若鶏コマ…国産

カロリー
ひかえめ

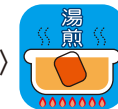
約
15
分

メニュー番号	65	1人用	760円	○
	75	2人用	1,490円	○
	85	3人用	2,030円	○
	95	4人用	2,360円	○
	525	5人以上	2,360円に 1人前につき	590円UP



作り方 (手順) ●→●→●

〈白すずきの生姜じょうゆ漬焼き〉



- 魚は袋のまま(凍ったまま)、熱湯で約10分温める。

〈鶏かぼちゃ〉



- 人参は皿に移してラップをかけ、電子レンジ(500W)で20g当たり約20秒加熱する。
- 鍋に水、京風煮物のたれ、鶏肉、①を入れ、煮立ったらかぼちゃを加えて落とし蓋をして煮、むき枝豆を加えてさっと煮る。

〈カリッと油揚げ〉

- キャベツは太めのせん切りにし、塩少々振って軽くもみ、しばらくおいて味をなじませ、水気を絞る。
- 油揚げはオーブントースターでカリッとまで焼き、食べやすく切って①を添える。



〈3人用 お届け材料の一部〉



プロの味付け
下ごしらえ済み

	1人用	2人用	3人用	4人用
白すずきの生姜じょうゆ漬焼き				
白すずき(ナイルパーチ)の生姜じょうゆ漬焼き(冷凍)	1切	2切	3切	4切
鶏かぼちゃ				
若鶏コマ	20g	40g	60g	80g
かぼちゃ(冷凍)	80g	160g	240g	320g
人参(カット済)	20g	40g	60g	80g
むき枝豆(冷凍)	10g	20g	20g	30g
京風煮物のたれ	1袋	2袋	2袋	3袋
水	150ml	300ml	300ml	450ml
カリッと油揚げ				
油揚げ	1枚	2枚	3枚	4枚
しょうゆ				
キャベツ	50g	100g	150g	200g
塩				