



鮭と木綿豆腐のチャンプルー

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3~4人前
・凍トラウトサーモン切身	1パック(90g)	2パック(180g)
・木綿豆腐	1/2パック(65g)	1パック(130g)
・きのこ野菜炒め用ミックス	1/2袋(100g)	1袋(200g)
・卵	1個	2個

【家庭で用意】

・鶏ガラスープの素	小さじ1/2	小さじ1
A・しょうゆ	大さじ1	大さじ2
・塩・こしょう	適量	適量
・ごま油	小さじ1	小さじ2
・サラダ油	大さじ1	大さじ2
・料理酒	大さじ1	大さじ2

(栄養成分1人前(181g)あたり)(全体を2人分として計算)

☑ 260kcal ☑ 蛋 16.9g ☑ 脂 18.9g ☑ 炭 4.2g ☑ 塩 2.2g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
卵			●					

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にご覧ください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【下ごしらえ】

トラウトサーモン切身は解凍し、余分な水分をキッチンペーパーでふき取り、塩・こしょうを振ります。卵は割りほぐします。木綿豆腐はキッチンペーパーにくるみ、耐熱皿にのせて電子レンジで1分半加熱し、水切りします。

- ① フライパンにごま油を入れて熱し、溶き卵をふんわり炒め、器に取り出します。
- ② ①と同じフライパンにサラダ油を入れて熱し、トラウトサーモン切身、料理酒を入れて蓋をし、弱めの中火で約3分蒸し焼きにします。
- ③ ②に火が通ったら、木綿豆腐、きのこ野菜炒め用ミックスを加えて中火で炒めます。木綿豆腐はお好みの大きさに崩します。
- ④ ③に①、Aを入れてサッと炒め合わせたらできあがり。