

# A

ごちそう

## すきみ丼

きんぴら・みそ汁

エネルギー 293kcal 糖 質 15.7g  
 蛋白質 32.7g 塩 分 4.5g  
 脂 質 10.5g

### お買い物メモ

刻みのり・練りわさび・  
 酒・ごま油・七味唐辛子

2人用	1,200円
3人用	1,680円
4人用	2,160円

### 手順

- 丼にご飯を盛り、刻みのりを散らしてまぐろすき身をのせ、小口切りのねぎを散らしてうずら卵を割り落とす。
- ①にわさびじょうゆをかけていただく。

- ごぼうとにんじんはせん切りにし、ごぼうは水にさらしてアク抜きする。
- 鍋にごま油を熱して①をいため、**A**を加えていき煮し、仕上げにお好みで七味唐辛子をふる。

- 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。
- 豆腐はさいの目切りにする。
- 鍋にだし汁を煮立てて①を煮、みそを溶き入れて②を加えてひと煮する。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>すきみ丼</b>			
まぐろすき身 (冷凍)	180g	270g	360g
刻みのり	少々	少々	少々
ねぎ	少々	少々	少々
うずら卵	2個	3個	4個
練りわさび	少々	少々	少々
しょうゆ			
ごはん			
<b>きんぴら</b>			
ごぼう	60g	90g	120g
にんじん	少々	少々	少々
ごま油			
しょうゆ	大 <sup>2</sup> / <sub>3</sub>	大1	大1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>
<b>A</b> さとう	大 <sup>2</sup> / <sub>3</sub>	大1	大1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>
酒	大 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>	大 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	大 <sup>2</sup> / <sub>3</sub>
だし汁	60ml	90ml	120ml
七味唐辛子	少々	少々	少々
<b>みそ汁</b>			
油揚げ	小1枚	小1枚	1枚
豆腐	1/2丁	1/2丁	1丁
みそ	大2	大3	大4
だし汁	360ml	540ml	720ml

調理時間  
 約25分

