

エネルギー 346kcal 糖 質 18.7g  
 蛋白質 22.3g 塩 分 3.7g  
 脂 質 19.3g

お買い物メモ  
 うす口しょうゆ・  
 牛乳・片栗粉・酒

2人用	840円
3人用	1,180円
4人用	1,520円

● 固形スープ…小麦 ● 梅わりざくら…小麦

## 手順 ●▶●▶●

- 卵は溶きほぐし、ツナも油分をきってほぐし、**①**を加えてよく混ぜ合わせる。
- 中華鍋に油を熱して**①**を入れて大きくかき混ぜ、半熟状になればふたをして蒸し焼きにし、中まで火を通して裏面もサッと焼いて焼き色をつける。
- にんじんは細切り、干しいたけも水でもどして細切りにする。
- 絹さやは熱湯で色よくゆでて斜め細切りにする。
- 鍋にすりおろした生姜汁と固形スープ・**②**を煮立て、たけのこと**③**を煮、水溶き片栗粉でとろみをつけて**②**にかけ、**④**を加える。

- ささみは**③**をふりかけ、ラップをかけて電子レンジで加熱し、細くほぐす。
- 中華くらげと**①**をあえて、サラダ用菜を敷いた器に盛る。

材 料	2人用	3人用	4人用
<b>ツナ玉</b>			
卵	3個	4個	5個
ツナ缶	1缶	1缶	2缶
<b>①</b> [牛乳 さとう 塩 油]	大1 少々	大1½ 少々	大2 少々
たけのこ(冷凍)	40g	60g	80g
にんじん	1/3本	1/3本	1/2本
干しいたけ	2枚	3枚	3枚
絹さや(冷凍)	少々	少々	少々
生姜	1カケ	1カケ	1カケ
固形スープ	1/2個	3/4個	1個
<b>②</b> [うす口しょうゆ 水 片栗粉]	小1/2 100ml	小3/4 150ml	小1 200ml
<b>あえもの</b>			
ささみ	1本	2本	2本
<b>③</b> [酒 塩]	大1/3	大2/3	大2/3
中華くらげ	50g	70g	100g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
<b>梅わりざくら</b>			
梅わりざくら	80g	120g	160g



調理時間  
約**35分**