

あいちゃんセット

4

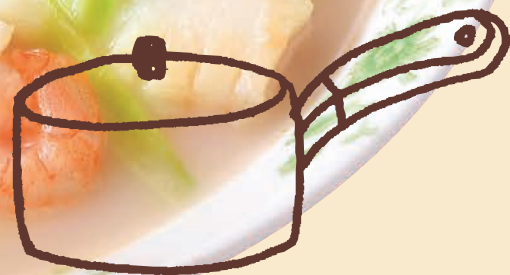
回目

A
コース

9/8 月

B
コース

9/9 火



シーフード ちゃんぽん風スープ

材料〈2人分〉



シーフードミックス

(いか・えび・ほたて) … 100g

キャベツ …………… 1/4個

人参 …………… 1/3本

もやし …………… 1袋

かまぼこ …………… 80g

ごま油 …………… 大さじ1

牛乳 …………… 100cc

鶏ガラスープ(顆粒) …大さじ1

A しょう油 …………… 小さじ2

水 …………… 800cc

塩、こしょう …………… 各少々

① シーフードミックス (いか・えび・ほたて) は解凍し、水気を拭き取る。

② キャベツは一口大のざく切りに、人参は短冊切りに、もやしは水洗いし、ひげ根を取る。かまぼこは5mm幅に切る。

③ 鍋にごま油を入れて熱し、①を加え中火で1～2分炒めたら、②を加えてさらに中火で1～2分炒める。

④ ③にAを加え、中火から弱火で5～6分煮込む。

約240kcal 1人分