

夕食

難易度
3
☆☆☆



※魚・肉は加熱後、粗熱を取って開封し、盛り付けしてください。

1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆【ご飯の炊き方】を参照	140
2 鶏肉の柚子風味グリル H鶏の柚子風味グリル ◀標準商品	○ 65
温める <お好みの量で残りの汁をかける>	
H豚クワ焼(カ) ◀代替商品	○ 102
温める	
H添え(和風ホウ・人) 温める (加熱なしでも使用できます)	△ 20
3 ひじきとちくわの煮物 Hひじきの煮物(人・竹) 温める	○ 40
4 カリフラワーとコーンのハンパントレサラダ Hハンパントレサラダ(カリ・玉・コーン) 加熱しない(軽く混ぜ、汁を切る)	★ 42
5 味噌汁(ソーマン) ソーマン ◆熱湯で茹でる(約2分)→流水で洗う (ソーマンは3倍になります)	15
H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜて温める お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 150
カットねぎパック30g ◆そのまま使用	1.5