

10/21
月

豚肉のすりおろし生姜焼き

じゃが芋のカレー風味煮

消費期限10/23(水)

調理時間
約20分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
400kcal	24.6g	21.5g	35.3g	2.1g
アレルギー物質を含む食品		小麦乳成分	卵	そば落花生えびかにくま
すりおろし生姜炒めのたれ		●		



豚肉のすりおろし生姜焼き

- ① いら…ざく切り→軽く洗ったもやしと共に耐熱器にのせて塩、こしょうする→ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)→水気をきる
- ② フライパンに油を熱して豚肉を焼き、火が通ったら、たれで調味し、①と共に盛る。

材 料

	2人用	3人用
豚切り落とし肉	200g	300g
□油	大1/2	大2/3
すりおろし生姜炒めのたれ	1 1/3袋	2袋
もやし(冷蔵)	150g	200g
いら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
□塩、こしょう	少々	少々

じゃが芋のカレー風味煮

- ① じゃが芋…厚めのいちょう又半月切り
玉葱…くし形切り
人参…半月又いちょう切り
ウインナー…小口切り
- ② 鍋にA、カレー粉(お好みで加減)、①を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約8~10分)。

材 料

	2人用	3人用
ウインナー	2本	3本
じゃが芋	3コ	4コ
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
カレー粉	小2/3	小1
だし汁	170ml	220ml
さとう	大2/3	大1
A しょうゆ	大2/3	大1
みりん	大2/3	大1

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。