

10/26

土

牛肉とじゃが芋のマスタード炒め

チーズと白菜のコールスロー 本日は10/25(金)お届けです 消費期限10/27(日)

調理時間
約25分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
337kcal	16.3g	20.7g	27.9g	2.8g	
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 かにかくろみ
スティックチーズ			●		



牛肉とじゃが芋のマスタード炒め

- 1 じゃが芋は洗って皮付きのままラップで包み、電子レンジで加熱し(目安として2コ約3分30秒)、皮をむいて輪又半月切りにする。
- 2 玉葱はくし形切りにする。
- 3 牛肉はAをもみ込む。
- 4 粒入りマスタード(お好みで加減)、Bを合わせる。
- 5 フライパンにバターを熱して牛肉、2、1の順に炒め、4を加えてからめて盛り、ちぎったパセリを散らす。

材 料	2人用	3人用
牛コマ	100g	150g
A 酒	小2/3	小1
しょうゆ	小2/3	小1
じゃが芋	2コ	3コ
玉葱	小2/3コ	小1コ
□バター又マーガリン	大2/3	大1
粒入りマスタード	1 1/3袋	2袋
□さとう	大1/2	大2/3
B 酒	大1	大1 1/2
しょうゆ	大1	大1 1/2
パセリ(冷蔵)	少々	少々

チーズと白菜のコールスロー

- 1 白菜は細切りにして塩もみし、水気を絞る。貝割大根は根元を切って半分に切り、人参はせん切りにする。チーズは食べやすく切る。
貝割大根はさつとゆでることで、辛みがやわらぎます。
- 2 Cを合わせて1をあえる。

材 料	2人用	3人用
スティックチーズ	2本	3本
白菜(冷蔵)	160g	240g
□塩	小1/2	小2/3
貝割大根(冷蔵)	2/3パック	1パック
人参(冷蔵)	30g	40g
□酢	大1/2	大2/3
C しょうゆ	小2/3	小1
□マヨネーズ	大2	大3

◎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。