

11/18

月

牛肉の甘辛すき焼き風

コーンポテトサラダ

消費期限11/20(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
419kcal	24.7g	26.5g	30.1g	2.4g



下ごしらえ **ア** ①で使用する湯を沸かす。

牛肉の甘辛すき焼き風

- ① 太葱…斜め切り
人参…短冊切り
白菜…ざく切り
豆腐…水気をきり、食べやすく切る
- ② 鍋に **A**、①を入れて煮立て、牛肉を加え、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5~7分)。

材 料	2人用	3人用
牛コマ	140g	210g
豆腐	1/2パック	1パック
白菜(冷蔵)	200g	300g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本
人参(冷蔵)	40g	60g
だし汁	120ml	180ml
さとう	大1	大1 1/2
A 酒	大2/3	大1
しょうゆ	大2	大3

コーンポテトサラダ

- ① ジャガ芋…厚めのいちょう切り→**ア**の湯でゆでる(途中、コーンを加える)→熱いうちに塩、こしょうする
ジャガ芋は、竹串がすっと通るまでゆでましょう。
- ② 貝割大根…根元を切って半分に切る
貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。
- ③ ①、②をマヨネーズであえる。

材 料	2人用	3人用
ジャガ芋	2コ	3コ
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
塩、こしょう	少々	少々
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック
マヨネーズ	大3	大4 1/2