

11/20

水

シャキシャキキャベツの回鍋肉

焼売

消費期限11/22(金)

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
472kcal	28.1g	25.8g	33.5g	2.7g
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
回鍋肉	●			
焼売	●			



シャキシャキキャベツの回鍋肉

- ① 玉葱…くし形切り
ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取り、乱切り
キャベツ…ざく切り
- ② フライパンに油を熱して豚肉、①を中火～強火で炒める。豚肉の色が変わってきたら、水をまわし入れ(目安として2人用大さじ1)、火が通るまで炒め、回鍋醬を加えてからめる。

【コツ】中火～強火でパパッと炒めるのがポイント！
少量の水を加えることで野菜に火が通りやすくなります。

材 料	2人用	3人用
豚切り落とし肉	200g	300g
キャベツ(冷蔵)	200g	300g
玉葱	小1コ	小1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
油	大1/2	大2/3
回鍋醬	2袋	3袋

焼売

- ① チンゲン菜…ざく切り
- ② 焼売…さっと水にくぐらせ、チンゲン菜と共に耐熱器にのせる→軽くラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用で焼売が冷凍の場合約3分20秒、冷蔵の場合約3分)→しょうゆ、お好みで練りからしを添える

蒸し器で約15分蒸してもOK!

材 料	2人用	3人用
焼売	8コ	12コ
チンゲン菜(冷蔵)	1株	1株
しょうゆ	適量	適量
練りからし	適量	適量

◎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。