

1/13・1/20

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1/15(水)・1/22(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	
371kcal	24.1g	20.3g	31.8g	2.5g	
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

- ほうれん草…ざく切り→耐熱器に軽く洗ったもやしと共に入れ、塩、こしょうする→ラップをして電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)→水気をきる
- 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。

野菜嫌いなお子さまは、お肉で野菜を巻き巻きして食べるのがオススメ!

小袋 調味料付き すりおろし生姜炒めのたれ
生姜の風味を活かした醤油ベースの甘口のたれ

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
ほうれん草(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
もやし(冷蔵)	100g	150g
□塩、こしょう	少々	少々

じゃが芋のカレー風味煮

- 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…いちょう又半月切り
ウインナー…小口切り
- 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	2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
水	170ml	220ml
A コンソメ	2/3コ	1コ
しょうゆ	小1	大1/2
□塩、こしょう	少々	少々

◎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。