

1/15・1/22

水

牛肉八宝

焼き春巻

調理時間
約25分

消費期限1/17(金)・1/24(金)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
269kcal	15.4g	14.4g	21.6g	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くるみ
うま煮ソース		●		
ミニ春巻		●		



下ごしらえ

⑦ 春巻は解凍する。

揚げ春巻にする場合は、凍ったまま揚げてください。

① きくらげはぬるま湯につけて戻す。

牛肉八宝

- ① いか(冷凍の場合は解凍する)は水気を拭き、牛肉と共にAをもみ込む。
- ② 野菜は食べやすく切る。
- ③ うま煮ソース、水を合わせる。
- ④ フライパンに油を熱して①、②、①を炒め、火が通ったら、よく混ぜた③を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。

うま煮ソースは、チキンエキスと香味野菜の風味がきいたコク深いソース。とろみをつける手間いらずで調理も簡単です！

材 料

	2人用	3人用
牛コマ	60g	90g
いか鹿の子短冊	60g	90g
酒	小2/3	小1
A しょうゆ	小2/3	小1
片栗粉	小2/3	小1
白菜(冷蔵)	160g	240g
たけのこ水煮	40g	60g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1 1/2コ
人参(冷蔵)	40g	60g
きくらげ	2/3袋	1袋
油	大1/2	大2/3
うま煮ソース	2袋	3袋
水	100ml	150ml

焼き春巻

- ① フライパンに油を熱し、弱火～中火でAを焼く。

材 料

	2人用	3人用
ミニ春巻(冷凍)	4本	6本
油	大1/2	大2/3

◎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。