

3/17.3/24

月

豚肉とたけのこの中華炒め

春雨スープ・白菜のナムル

消費期限3/19(水)・3/26(水)

調理時間
約35分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
368kcal	23.4g	19.4g	26.5g	4.3g	
アレルギー物質を含む食品		小麦乳成分	卵	そば落花生	えびかにくろみ
かに風味かまぼこ		●	●		●

下ごしらえ ⑦ きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

豚肉とたけのこの中華炒め

- 豚肉…**A**をもみ込む
- たけのこ…食べやすく切る
チンゲン菜…ざく切り
玉葱…くし形切り
人参…短冊切り
- かき油、**B**を合わせる。
- フライパンに油を熱して①、②を炒め、③を加えてからめる。

材 料

	2人用	3人用
豚切り落とし肉	200g	300g
さとう	小2/3	小1
A 酒	小1	大1/2
しょうゆ	小1	大1/2
片栗粉	小1	大1/2
たけのこ水煮	40g	60g
チンゲン菜(冷蔵)	1株	1株
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
B 油	大1/2	大2/3
かき油(オイスターソース)	2袋	3袋
しょうゆ	小1	大1/2
B みりん	小1	大1/2
お好みでおろしにんにく	少々	少々
こしょう	少々	少々

春雨スープ

- にら…ざく切り
かに風味かまぼこ…ほぐす
- 鍋に**C**を煮立て、①、⑦、春雨を入れて約4分煮、**D**で調味する。

材 料

	2人用	3人用
かに風味かまぼこ	2本	3本
春雨	20g	30g
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
きくらげ	1/2袋	2/3袋
C 水	400ml	600ml
鶏がらスープの素	大2/3	大1
酒	小1	大1/2
D しょうゆ	小1	大1/2
こしょう	少々	少々

白菜のナムル

- 白菜…ざく切り→塩もみ→水気を絞る
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。
- E**を合わせ、①をあえる。

材 料

	2人用	3人用
白菜(冷蔵)	100g	150g
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1/1パック
鶏がらスープの素	小1/2	小2/3
E 塩	少々	小1/4
ごま油	小1	大1/2

