

3/18・3/25

火

## 牛じゃが

## ほうれん草のオムレツ

調理時間  
約25分

消費期限3/20(木)・3/27(木)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
394kcal	23.8g	18.7g	40.6g	3.0g
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	
卵		●		



## 牛じゃが

- じゃが芋、人参は乱切り、牛じゃがの玉葱(オムレツにも使用)はくし形切りにする。
- 鍋に油を熱して牛肉、①を炒め、Aを加え、落とし蓋をして中火で煮る。

## 材 料

	2人用	3人用
牛コマ	100g	150g
じゃが芋	3コ	4 1/2コ
玉葱	小1/2コ	1/2コ
人参(冷蔵)	40g	60g
□油	大1/2	大2/3
□だし汁	170ml	220ml
A さとう	大1	大1 1/2
しょうゆ	大2	大3
みりん	大2/3	大1

## ほうれん草のオムレツ

- コーンはラップで包み、電子レンジで加熱する(目安として20g約50秒)。
- ほうれん草はざく切り、オムレツの玉葱(牛じゃがにも使用)は角切りにする。
- 溶き卵に塩、こしょうを混ぜる。
- フライパンに油を熱して②を炒め、③を流し入れて大きく混ぜ、半熟状になったら蓋をして弱火で焼く。表面が乾いてきたら返し、蓋をして焼く。
- ④を食べやすく切り、ちぎったサニーレタス、①と共に盛り、ケチャップをかける。

## 材 料

	2人用	3人用
卵	3コ	4 1/2コ
□塩	小1/4	小1/3
□こしょう	少々	少々
ほうれん草(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
玉葱	小1/2コ	1/2コ
□油	大1/2	大2/3
□トマトケチャップ	適量	適量
サニーレタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g

©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。