

4/14・4/21

月

豚肉のすりおろし生姜焼き

ココロお豆とひじきの煮もの

消費期限4/16(水)・4/23(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				
392kcal	29.7g	21.5g	23.9g	3.4g				
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
すりおろし生姜炒めのたれ		●						
五目揚げ		●	●					

下ごしらえ **A** ひじき…ぬるま湯につけて戻す

豚肉のすりおろし生姜焼き

- 玉葱…スライサー(薄切り用)で薄切り
青菜…ざく切り→玉葱と共に耐熱器に入れ、
塩、こしょうして軽く混ぜる→ラップをかけて
電子レンジ加熱(目安として2人用約3分)
玉葱は包丁で切ってもOK!
- 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。

ココロお豆とひじきの煮もの

- 人参…角切り
五目揚げ…短冊切り
ひじき…洗って水気をきる
- 鍋に**A**、①、大豆水煮を入れて蓋をして中火
で煮る(目安として2人用約5分)。

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
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
玉葱	小1コ	小1コ
□塩、こしょう	少々	少々

材 料

	2人用	3人用
五目揚げ	2枚	2枚
大豆水煮	100g	150g
小芽ひじき	10g	15g
人参(冷蔵)	30g	40g
だし汁	170ml	220ml
A さとう	大1	大1 1/2
しょうゆ	大1 1/3	大2
みりん	大1	大1 1/2

◎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。