



豚肉のスタミナ炒め

ゆで白菜のあえもの

消費期限11/22(水)



エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
228kcal	15.2g	14.3g	12.5g	2.3g
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
特製下味用たれ		●		



豚肉のスタミナ炒め	材 料	2人用	3人用
① 豚肉はAをもみ込む。	豚切り落とし肉	120g	180g
② 人参は短冊切り、にらはざく切りにする。	酒	小2/3	小1
③ フライパンに油を熱して①、②、もやしを炒め、たれを加えてからめる。	A しょうゆ	小2/3	小1
特製下味用たれは、お肉になじみやすい、生姜のきいたしょうゆだれです。	もやし(冷蔵)	130g	200g
	人参(冷蔵)	40g	60g
	にら(冷蔵)	1/37	1/27
	油	大1/2	大2/3
	特製下味用たれ	1 1/3袋	2袋
ゆで白菜のあえもの	材 料	2人用	3人用
① えのき茸は根元を切って半分に切り、白菜はざく切りにして共にゆで、水気を絞る。胡瓜は縦半分に切って斜め切りにし、塩もみして水気を絞る。	白菜(冷蔵)	160g	240g
② Bを合わせて①をあえる。	えのき茸(冷蔵)	2/3袋	1袋
	胡瓜(冷蔵)	2/3本	1本
	塩	少々	小1/4
	B 鶏がらスープの素	小2/3	小1
	塩	少々	小1/4
	B ごま油	大1/2	大2/3

豚肉を増量
してご提供!

ポリュームアップ

豚切り落とし肉

2人用 120g ▶ 200g

3人用 180g ▶ 300g

