



# 牛肉の甘辛すき焼き風

本日は前日お届けです



エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
419kcal	24.7g	26.5g	30.1g	2.4g

## コーンポテトサラダ

消費期限11/26(日)



下ごしらえ **A**①で使用する湯を沸かす。

牛肉の甘辛すき焼き風		材 料	2人用	3人用
<b>①</b>	太葱…斜め切り 人参…短冊切り 白菜…ざく切り 豆腐…水気をきり、食べやすく切る	牛コマ 豆腐 白菜(冷蔵) 太葱(冷蔵)	140g 1/2パック 200g 1/2本	210g 1パック 300g 1/2本
<b>②</b>	鍋に <b>A</b> 、 <b>①</b> を入れて煮立て、牛肉を加え、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5~7分)。	人参(冷蔵) だし汁 さとう 酒 しょうゆ	40g 120ml 大1 大2/3 大2	60g 180ml 大1 1/2 大1 大3
コーンポテトサラダ		材 料	2人用	3人用
<b>①</b>	じゃが芋…厚めのいちょう切り→ <b>A</b> の湯でゆでる(途中、コーンを加える)→熱いうちに塩、こしょうする じゃが芋は、竹串がずつと通るまでゆでましょう。	じゃが芋 カーネルコーン(冷凍) □塩、こしょう	2コ 20g 少々	3コ 30g 少々
<b>②</b>	貝割大根…根元を切って半分に切る。 貝割大根はさつとゆでることで、辛みがやわらぎます。 <b>①</b> 、 <b>②</b> をマヨネーズであえる。	貝割大根(冷蔵) □マヨネーズ	1/2パック 大3	1パック 大4 1/2

