

4/17

水

豚肉のすりおろし生姜焼き

じゃが芋のカレー風味煮

消費期限4/19(金)

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
371kcal	24.1g	20.3g	31.8g	2.5g
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 ●				



豚肉のすりおろし生姜焼き

- ① 青菜…ざく切り→耐熱器に軽く洗ったもやしと共に入れ、塩、こしょうする→ラップをして電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)→水気をきる
- ② 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。

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
もやし(冷蔵)	100g	150g
□塩、こしょう	少々	少々

じゃが芋のカレー風味煮

- ① じゃが芋…厚めのいちょう又半月切り
玉葱…くし形切り
人参…いちょう又半月切り
ウインナー…小口切り
- ② 鍋にA、カレー粉(お好みで加減)、①を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約8~10分)。

材 料

	2人用	3人用
ウインナー	2本	2本
じゃが芋	3コ	4コ
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
カレー粉	小2/3	小1
水	170ml	220ml
A コンソメ	2/3コ	1コ
しょうゆ	小1	大1/2
□塩、こしょう	少々	少々

◎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。