

5/20  
月

# 豚ロースの生姜焼き

## 野菜のかきたま煮・トマトの甘酢あえ

消費期限5/22(水)

調理時間  
約35分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
399kcal	25.5g	23.9g	19.4g	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		●		
かに風味かまぼこ	●	●		●



### 豚ロースの生姜焼き

- ① 豚肉…食べやすく切る→**A**を振る
- ② 生姜…おろす→**B**と合わせる
- ③ フライパンに油を熱し、小麦粉をまぶした豚肉を焼き、②を加えてからめ、ちぎったグリーンリーフと共に盛る。

豚肉メニューの定番、生姜焼き！  
豚ロース肉で旨みと食べ応えをプラスしました。

### 材 料

	2人用	3人用
豚ロース薄切り肉	200g	300g
<b>A</b> 塩、こしょう	少々	少々
<b>A</b> 酒	大2/3	大1
<b>A</b> 小麦粉	適量	適量
<b>A</b> 油	大1/2	大2/3
生姜	1/2カケ	1カケ
<b>B</b> しょうゆ	大1	大1 1/2
<b>B</b> みりん	大2/3	大1
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量

### 野菜のかきたま煮

- ① 白菜、ほうれん草…ざく切り  
かに風味かまぼこ…ほぐす
- ② 鍋に**C**、白菜、かに風味かまぼこを入れて蓋をして中火で煮、ほうれん草を加えてさっと煮、溶き卵を流し入れる。

### 材 料

	2人用	3人用
卵	1コ	1コ
かに風味かまぼこ	2本	2本
白菜(冷蔵)	200g	300g
ほうれん草(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
<b>C</b> だし汁	170ml	220ml
<b>C</b> 塩	小1/4	小1/3
<b>C</b> しょうゆ	小1	大1/2
<b>C</b> みりん	大1/2	大2/3

### トマトの甘酢あえ

- ① トマト…乱切り
- ② **D**を合わせ、①をあえる。

### 材 料

	2人用	3人用
トマト(冷蔵)	小1コ	1コ
<b>D</b> さとう	大2/3	大1
<b>D</b> 塩	少々	少々
<b>D</b> 酢	大1 1/3	大2