

8/26  
月

# 豚肉のねぎ塩焼き

## 和風ポテトサラダ

消費期限8/28(水)

調理時間  
約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
362kcal	21.9g	21.3g	27.3g	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	くるみ
塩だれ		●							
ちくわ		●		●					



### 豚肉のねぎ塩焼き

- ① 豚肉はAをもみ込む。
- ② 太葱はみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱して豚肉を焼き、塩だれ、②を加えてからめ、ちぎったグリーンリーフ、ミニトマトと共に盛る。

隠し味に梅風味でさっぱり仕上げた塩だれと葱の風味でご飯がすすみます。(ご飯にのせて丼にしても♪)

### 和風ポテトサラダ

- ① ジャガが芋は洗って皮付きのままラップで包み、電子レンジで加熱し(目安として2コ約5分、竹串がすっと通るまで)、皮をむいてフォークで粗くつぶし、塩、こしょうする。
- ② コーンはラップで包み、電子レンジで加熱する(目安として20g約50秒)。貝割大根は根元を切って半分に切り、ちくわは小口切りにする。

貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。

- ③ ①、②を合わせたB、削り節をあえる。

### 材 料

材 料	2人用	3人用
豚切り落とし肉	160g	240g
酒	小2/3	小1
A しょうゆ	小2/3	小1
ごま油	大1/2	大2/3
太葱(冷蔵)	1/3本	1/2本
塩だれ	1 1/3袋	2袋
グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ

### 材 料

材 料	2人用	3人用
ちくわ	1 1/3本	2本
ジャガ芋	2コ	3コ
塩、こしょう	少々	少々
貝割大根(冷蔵)	2/3パック	1パック
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
B マヨネーズ	大1 1/3	大2
しょうゆ	少々	少々
削り節	適量	適量

豚肉を増量  
してご提供!

ボリュームアップ

### 豚切り落とし肉

2人用 160g ▶ 200g

3人用 240g ▶ 300g

◎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。