

5/14・5/21

水

豚しゃぶ肉と白菜の重ね蒸し〜辛子明太子だれ〜

水菜の白あえ・なすのみそ汁

消費期限5/16(金)・5/23(金)

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
307kcal	25.7g	12.9g	23.4g	4.4g
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ま				
小袋明太子	●			
ちくわ	●	●		



下ごしらえ

ア 小袋明太子は解凍する。

イ 豆腐は適当な大きさに切り、充分に水気をきる。

豚しゃぶ肉と白菜の重ね蒸し〜辛子明太子だれ〜

- 白菜はざく切り、豚肉は食べやすく切る。
- 鍋又フライパンに①を重ね入れ、アを振り、蓋をして弱火〜中火で約10分蒸して盛る。
- ア(お好みで加減)、Bを合わせて②にかける。

材 料	2人用	3人用
豚モモ薄切り肉	120g	180g
しゃぶしゃぶ用		
白菜(冷蔵)	300g	450g
酒	大2	大3
塩、こしょう	少々	少々
小袋明太子(冷凍)	1袋	1 1/2袋
しょうゆ	大2/3	大1
水	大1/2	大2/3
お好みでおろしにんにく	少々	少々

水菜の白あえ

- 水菜はざく切り、人参は細切りにして共にゆで、水気をきってしょうゆを振りかけておく。ちくわは小口切りにする。
- イにすりごま、Cを加えてよくすり混ぜ、①をあえる。

材 料	2人用	3人用
ちくわ	1 1/3本	2本
水菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
人参(冷蔵)	30g	40g
しょうゆ	小2/3	小1
豆腐	2/3パック	1パック
すりごま	2/3袋	1袋
さとう	大1 1/3	大2
塩	小1/4	小1/3
しょうゆ	小1	大1/2

なすのみそ汁

- なすは半月切り、みつばはざく切りにする。
- 鍋にだし汁、なすを入れて煮、みそを溶かし入れて盛り、みつばを散らす。

材 料	2人用	3人用
なす(地域により本数変更となる場合がございます)	1本	1 1/2本
だし汁	300ml	450ml
みそ	大1	大1 1/2
みつば(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ