

6/16・6/23

月

豚肉の和風おろし

野菜のかきたま汁

消費期限6/18(水)・6/25(水)

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
348kcal	25.0g	19.8g	21.0g	2.7g
アレルギー物質を含む食品				
小麦	乳	卵	そば	落花生
えび	かに	くろみ		
大根おろしソース				
卵				



豚肉の和風おろし

- 玉葱…くし形切り
ほうれん草…ざく切り
【For Kids】玉葱が苦手なお子さまには繊維を断つように切ると、玉葱の甘みが出やすくなり、食感もやわらかく食べやすくなります♪
- フライパンに油を熱して豚肉を炒め、玉葱を加えてさらに炒める。火が通ったらほうれん草を加えてざっと炒め、ソース、こしょうを加えてからめる。

材 料

2人用

3人用

豚切り落とし肉	200g	300g
ほうれん草(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
玉葱	小1コ	小1コ
□油	大1/2	大2/3
大根おろしソース	2袋	3袋
□こしょう	少々	少々

野菜のかきたま汁

- 人参…短冊切り
キャベツ…ざく切り
- 鍋にだし汁、①、もやしを入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3-4分)。
- 卵…溶きほぐす
- ②に火が通ったら、みそを溶かし入れ、卵を流し入れる。

材 料

2人用

3人用

卵	1コ	1コ
キャベツ(冷蔵)	100g	150g
もやし(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	40g	60g
□だし汁	400ml	600ml
□みそ	大1 1/3	大2

小袋
調味料
付き大根おろしソース
大根おろしでさっぱり仕上げた醤油味。