

6/21・6/28

土

牛サイコロステーキ

あさりと野菜のとっとき煮

6/20(金)・6/27(金)お届け

消費期限6/22(日)・6/29(日)

調理時間
約15分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
434kcal	20.5g	28.0g	22.3g	3.1g
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				
牛サイコロステーキ				
とっとき和風調味料				

下ごしらえ

ア あさり…解凍する

① 牛サイコロステーキ…解凍する

牛肉を食べやすくサイコロ状に成型しました。ソフトな食感が特長です。

牛サイコロステーキ

- ① フライパンを熱して①を転がしながら中火で焼き(油はひかなくてOK)、蓋をして弱火にする。中まで火が通ったら余分な脂を取り、Aを加えてからめ、ちぎったレタスと共に盛る。

材 料

2人用

3人用

牛サイコロステーキ
(成型肉)(冷凍)

200g

300g

酒
しょうゆ
みりん

大1

大1 1/2

大1

大1 1/2

大1

大1 1/2

バター又マーガリン
レタス又葉野菜(冷蔵)

大1/2

大2/3

適量

適量

あさりと野菜のとっとき煮

- ① 鍋に和風調味料(お好みで加減)、水を煮立て、ア、カット野菜を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。

材 料

2人用

3人用

ボイルアサリムキミ
(冷凍)

60g

90g

カット野菜
(キャベツ、玉葱、人参)

240g

360g

とっとき和風調味料

2/3袋

1袋

□水

140ml

180ml

- カット野菜の消費期限は6/21(土)・6/28(土)です。
本日中にお召し上がりください。

