

7/14・7/21
月

豚肉のにら玉炒め かにかまとレタスの昆布あえ

消費期限7/16(水)・7/23(水)

調理時間
約25分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
316kcal	22.3g	21.1g	11.0g	2.7g
アレルギー物質を含む食品				
卵			●	
かに風味かまぼこ	●		●	●
塩吹昆布	●			



豚肉のにら玉炒め

- ① にらはざく切りにする。
- ② **C**を合わせる。
- ③ 溶き卵に塩、こしょうを混ぜ、**A**の油を熱したフライパンに流し入れて大きくかき混ぜながら炒め、半熟状になったら取り出す。
- ④ **B**の油を足して豚肉、もやしを炒め、にらを加えてさっと炒める。②で調味し、③を戻し入れて炒め合わせる。

豚肉に含まれているビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるのを助ける働きがあり、夏バテしやすい時期におすすめの食材です。

材 料

	2人用	3人用
豚切り落とし肉	120g	180g
卵	2コ	3コ
□塩、こしょう	少々	少々
A 油	大1/2	大2/3
にら(冷蔵)	1/2ワ	2/3ワ
もやし(冷蔵)	150g	200g
B 油	小2/3	小1
鶏がらスープの素	小2/3	小1
酒	大2/3	大1
C しょうゆ	大2/3	大1
みりん	小1	大1/2
□こしょう	少々	少々

かにかまとレタスの昆布あえ

- ① オクラは切り目を入れてラップで包み、電子レンジで加熱し(目安として2本約20秒)、さっと水にくぐらせ、小口切りにする。
- ② 人参はせん切りにし、レタスは小さめにちぎる。かに風味かまぼこはほぐす。
- ③ ①、②、ごま、塩吹昆布(お好みで加減)をごま油であえる。

材 料

	2人用	3人用
かに風味かまぼこ	2本	3本
レタス(冷蔵)	適量	適量
オクラ(冷蔵)	2本	3本
人参(冷蔵)	30g	40g
白ごま	2/3袋	1袋
塩吹昆布	6g	9g
□ごま油	小1	大1/2

◎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。