

7/19-7/26
土

豚しゃぶのさっぱりだれ

ビーフン入り五目炒め

7/18(金)・7/25(金)お届け

消費期限7/20(日)・7/27(日)

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
345kcal	22.3g	16.2g	29.0g	2.5g



下ごしらえ **A** ビーフンは熱湯に約4分つける。

豚しゃぶのさっぱりだれ

- レタスはちぎる。トマトは半月切り、貝割大根は根元を切って半分に切る。
貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。
- 豚肉は食べやすく切り、酒を加えた熱湯でゆでて冷ます。
- 1**、**2**を盛り、すりごま、**A**を合わせてかける。

材 料

	2人用	3人用
豚モモ薄切り肉 しゃぶしゃぶ用	160g	240g
□ 酒	適量	適量
トマト(冷蔵)	小1コ	1コ
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
貝割大根(冷蔵)	2/3パック	1パック
すりごま	2/3袋	1袋
「さとう	大1/2	大2/3
A 酢、しょうゆ	各大1	各大1 1/2
「こしょう	少々	少々

ビーフン入り五目炒め

- ビーフンは水にさらし、水気をよくきる。
- キャベツはざく切り、玉葱はくし形切り、人参は細切り、ウインナーは斜め切りにする。
- B**を合わせておく。
- フライパンに油を熱して**2**を炒め、野菜がしんなりしたら**1**、**3**を加えて炒め合わせる。

材 料

	2人用	3人用
ウインナー	2本	3本
ビーフン	30g	40g
キャベツ(冷蔵)	200g	300g
玉葱	小2/3コ	小1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
□ 油	大1/2	大2/3
「酒	大1 1/3	大2
鶏がらスープの素	小1/3	小1/2
B さとう	小2/3	小1
塩	小1/4	小1/3
「こしょう	少々	少々