

8/18・8/25

月

豚肉のねぎ塩焼き

彩りやっこ・かぼちゃのみそ汁

消費期限8/20(水)・8/27(水)

調理時間
約35分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
426kcal	31.8g	27.3g	18.1g	2.8g

豚肉のねぎ塩焼き

- ① 豚肉…食べやすく切る→Aを振る
- ② 太葱…小口切り→Bを加えて混ぜる
- ③ フライパンに油を熱して豚肉を両面焼き、②を加えてからめ、ちぎったサニーレタスと共に盛る。

材 料

2人用

3人用

豚モモ薄切り肉

200g

300g

酒

小1

大1/2

A 塩

小1/4

小1/3

粗びぎ黒こしょう

少々

少々

油

大1/2

大2/3

太葱(冷蔵)

1本

1本

ごま油

大1/2

大2/3

B お好みで
おろしにんにく

少々

少々

サニーレタス又
葉野菜(冷蔵)

適量

適量

彩りやっこ

- ① オクラ…ゆでる→小口切り
ミニトマト…くし形切り→オクラと共にCと合わせる
- ② 豆腐は水気をきり、食べやすく切って盛り、食べる直前に①をかける。

材 料

2人用

3人用

豆腐

1パック

11/2パック

オクラ(冷蔵)

2本

3本

ミニトマト(冷蔵)

2コ

3コ

ごま油

大1

大1 1/2

C しょうゆ

大1/2

大2/3

塩、こしょう

少々

少々

かぼちゃのみそ汁

- ① かぼちゃ…食べやすく切る
青菜…ざく切り
- ② 鍋にだし汁、かぼちゃを入れて煮る。火が通ったら、青菜を加えてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。

材 料

2人用

3人用

かぼちゃ(冷蔵)

80g

120g

青菜(冷蔵)

1/4ワ

1/3ワ

だし汁

300ml

450ml

みそ

大1

大1 1/2

