

8/23・8/30

土

牛肉ポテト

ウインナーとキャベツのコンソメ煮

8/22(金)・8/29(金)お届け

消費期限8/24(日)・8/31(日)

調理時間
約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
301kcal	18.7g	16.7g	28.8g	2.4g

牛肉ポテト

- ① ジャガ芋…洗って皮付きのまま輪又半月切り→耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2コ約3分30秒)

皮付きが苦手な方は、皮をむいてからレンジ加熱しましょう。

- ② 青菜…ざく切り
③ フライパンに油を熱して、牛肉、青菜、じゃが芋の順に加えて炒める。火が通ったらコーンを加えてさっと炒め、**A**で調味して盛り、ケチャップを添える。

材 料

2人用

3人用

牛コマ	140g	210g
じゃが芋	2コ	3コ
青菜(冷蔵)	1/3ワ	1/2ワ
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
□油	大1/2	大2/3
□バター又マーガリン	大1/2	大2/3
A 塩	小1/3	小1/2
□粗びき黒こしょう	少々	少々
□トマトケチャップ	適量	適量

ウインナーとキャベツのコンソメ煮

- ① キャベツ…ざく切り
玉葱…薄切り
人参…半月切り
ウインナー…斜め切り
② 鍋に水、コンソメ、①を入れて蓋をして中火で煮、火が通ったら**B**で調味する。

材 料

2人用

3人用

ウインナー	2本	3本
キャベツ(冷蔵)	150g	220g
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
□水	140ml	180ml
□コンソメ	2/3コ	1コ
B 塩、こしょう	少々	少々
□しょうゆ	少々	少々

◎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。