

9/15・9/22

月

うまうま豚バラ肉じゃが

コールスロー

消費期限9/17(水)・9/24(水)

調理時間
約20分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
608kcal	20.7g	45.0g	38.2g	2.6g
アレルギー物質を含む食品 かに風味かまぼこ	小麦 乳成分	卵	そば 落花生	えび かにくろみ
	●		●	●



うまうま豚バラ肉じゃが

- ① じゃが芋、人参…厚めの半月切り
玉葱…くし形切り

[For Kids] 小さなお子さまには具材を小さめに切ることで
食べやすくなります♪

- ② 鍋にA、①を入れ、蓋をして中火にかける。
③ 豚肉…食べやすく切る
④ ②が煮立ったら、豚肉を加えてアクを取り、
落とし蓋(ない場合は中央に穴を開けた
アルミホイル)をして中火で煮る(目安として
2人用約8～10分)。

落とし蓋をすることで煮くずれを防ぎ、煮込み時間の短縮にも
なります。

材 料

2人用

3人用

豚バラ薄切り肉	200g	300g
じゃが芋	3コ	4コ
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
だし汁	170ml	220ml
A しょうゆ	大2	大3
みりん	大2	大3

コールスロー

- ① コーン…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安
として20g約50秒)
② キャベツ…スライサー(薄切り用)でせん切り
キャベツは縦に持とスライスしやすいです。包丁で切っても
OK!
かに風味かまぼこ…フォークで裂いてほぐす
③ ②、コーンをBであえる。

材 料

2人用

3人用

かに風味かまぼこ	2本	3本
キャベツ(冷蔵)	100g	150g
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
B マヨネーズ	大2	大3
塩、こしょう	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。