

10/13・10/20

月

豚肉のすりおろし生姜焼き

コーンじゃが

消費期限10/15(水)・10/22(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
414kcal	25.1g	21.6g	37.7g	2.7g
アレルギー物質を含む食品	小麦乳成分	卵	そば落花生	えびかにくろみ
すりおろし生姜炒めのたれ	●			



豚肉のすりおろし生姜焼き

- ① にら…ざく切り→軽く洗ったもやしと共に耐熱器にのせて塩、こしょうする→ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)→水気をきる
- ② フライパンに油を熱して豚肉を焼き、火が通ったらたれで調味し、①と共に盛る。

[For Kids] 野菜が苦手なお子さまは、お肉で野菜を包んで食べるのがオススメ!

材 料

	2人用	3人用
豚切り落とし肉	200g	300g
□油	大1/2	大2/3
すりおろし 生姜炒めのたれ	1 1/3袋	2袋
もやし(冷蔵)	150g	200g
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
□塩、こしょう	少々	少々

コーンじゃが

- ① じゃが芋…厚めの半月切り
玉葱…くし形切り
人参…半月又いちよう切り
ウインナー…斜め切り
[For Kids] 野菜を小さく切るとお子さまも食べやすい♪
- ② 鍋にA、①、コーンを入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約8~10分)。

材 料

	2人用	3人用
ウインナー	2本	3本
じゃが芋 (地域により個数変更となる 場合がございます)	3コ	4コ
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
だし汁	170ml	220ml
さとう	大2/3	大1
A しょうゆ	大1 1/3	大2
みりん	大2/3	大1

小袋
調味料
付き

すりおろし生姜炒めのたれ

生姜の風味を活かした醤油ベースの甘口のたれ。

◎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。