

11/5・11/12

水

うまうま牛焼き肉

豆腐サラダ

消費期限11/7(金)・11/14(金)

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
241kcal	21.0g	13.5g	10.0g	2.1g



うまうま牛焼き肉

- ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取り、細切り→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→ラップをして電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)→水気をきる
[For Kids]ピーマンは繊維に沿って縦に切ることで、苦みを抑えることができます。
- 牛肉…ポリ袋にAと共に入れてもむ
- フライパンに油を熱して2を焼き、1と共に盛る。

材 料

2人用

3人用

牛切り落とし肉	140g	210g
さとう	大1/2	大2/3
酒	大1 1/3	大2
A しょうゆ	大1 1/3	大2
お好みで おろしにんにく	少々	少々
油	大1/2	大2/3
もやし(冷蔵)	100g	150g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
塩、こしょう	少々	少々

豆腐サラダ

- 豆腐…軽く水気をきり、食べやすく切る
胡瓜…乱切り
ミニトマト…くし形切り
レタス…ちぎる
- 1を盛り、お好みのドレッシングをかける。

材 料

2人用

3人用

豆腐	1パック	1パック
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
お好みのドレッシング	適量	適量

◎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。