

12/8.12/15

月

ポークBBQ(バーベキュー)

ウインナーとポテトのコンソメスープ

消費期限12/10(水)・12/17(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
378kcal	23.4g	20.9g	29.8g	4.2g



ポークBBQ(バーベキュー)

① 玉葱…スライサー(薄切り用)で薄切り

玉葱は包丁で切ってもOK!

[For Kids] 玉葱が苦手なお子さまには、玉葱を切って耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約1分)することで、辛みがやわらぎ、甘みも増して食べやすくなります♪炒める時間も短縮されます。

② 豚肉…塩、こしょうする

③ フライパンに油を熱して豚肉、玉葱を炒め、火が通ったらバーベキューソースを加えてからめて盛り、パセリを散らす。

バーベキューソースには、はちみつが含まれています。はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。

材 料

	2人用	3人用
豚切り落とし肉	200g	300g
□塩、こしょう	少々	少々
玉葱	小1コ	小1コ
□油	大1/2	大2/3
バーベキューソース	2袋	3袋
乾燥パセリ	1/2袋	1袋

ウインナーとポテトのコンソメスープ

① じゃが芋、人参…いちよう又半月切り

青菜…ざく切り

ウインナー…斜め切り

② 鍋に水、コンソメ、①(青菜以外)を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5～8分)。

③ ②に火が通ったら、青菜を加えてさっと煮、Aを加えて調味する。

材 料

	2人用	3人用
ウインナー	2本	3本
じゃが芋	2コ	3コ
[地域により個数変更となる場合がございます]		
人参(冷蔵)	30g	40g
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
□水	400ml	600ml
□コンソメ	1コ	1 1/2コ
□酒	大2/3	大1
A しょうゆ	小2/3	小1
□塩、こしょう	少々	少々

小袋
調味料
付き

バーベキューソース

にんにくや香辛料などを使用しながらも、お子さまにも食べやすい甘めの味に仕上げたソース。スモークの風味が特長。

◎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。