

2/12.2/19

木

いかじゃが

豚肉ともやしの炒めもの・水菜のマヨあえ 消費期限2/14(土)・2/21(土)

調理時間
約35分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
324kcal	21.1g	12.0g	37.9g	2.9g

下ごしらえ **A** イカ…解凍する

いかじゃが

- 1 じゃが芋、人参…乱切り
- 2 鍋に**A**を煮立て、水気を拭いたイカを加えてさっと煮、取り出す。
- 3 2の鍋にだし汁、**1**を加え、落とし蓋をして中火で煮る。火が通ったら枝豆を加え、イカを戻し入れてさっと煮る。

材 料

	2人用	3人用
イカリング(冷凍)	100g	150g
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
人参(冷蔵)	40g	60g
むき枝豆(冷凍)	20g	30g
さとう	大1	大1 1/2
酒	大2/3	大1
A しょうゆ	大1 1/3	大2
みりん	大2/3	大1
お好みでおろし生姜	少々	少々
だし汁	170ml	220ml

豚肉ともやしの炒めもの

- 1 玉葱…くし形切り
ピーマン…細切り
- 2 フライパンに油を熱して豚肉、**1**、もやしを炒め、**B**で調味する。

材 料

	2人用	3人用
豚コマ	50g	70g
もやし(冷蔵)	200g	300g
ピーマン(冷蔵)	2コ	2コ
玉葱	小1コ	小1コ
油	大1/2	大2/3
酒	大1/2	大2/3
B しょうゆ	大2/3	大1
塩、こしょう	少々	少々

水菜のマヨあえ

- 1 水菜…ざく切り
- 2 **C**を合わせ、**1**をあえる。

材 料

	2人用	3人用
水菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
C マヨネーズ	大1	大1 1/2
しょうゆ	小1/3	小1/2