

3/
10・17

火曜日

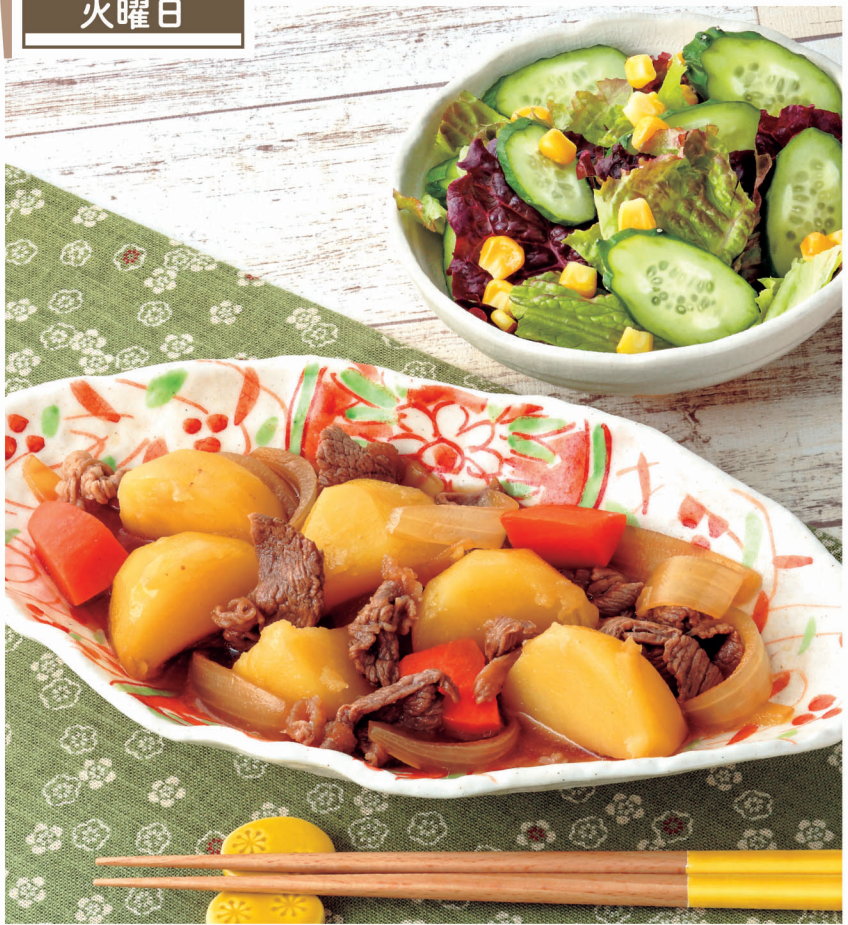
牛じゃが

胡瓜のサラダ

調理時間
約25分

消費期限3/12(木)・3/19(木)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
250kcal	14.1g	8.2g	37.4g	1.8g



牛じゃが

- ① じゃが芋、人参は乱切り、玉葱はくし形切りにする。
- ② 鍋に油を熱して牛肉、①を炒め、Aを加えて煮る。煮立ったらアクを取り、落とし蓋をして中火で煮る。

材 料

	2人用	3人用
牛コマ	100g	150g
じゃが芋	3コ	4 1/2コ
玉葱	小2/3コ	小1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
□油	大1/2	大2/3
だし汁	170ml	220ml
A さとう	大1	大1 1/2
しょうゆ	大2	大3
みりん	大2/3	大1

胡瓜のサラダ

- ① コーンはラップで包み、電子レンジで加熱する(目安として20g約50秒)。胡瓜は斜め切り、サニーレタスはちぎる。
- ② 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
胡瓜(冷蔵)	2/3本	1本
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
サニーレタス 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。