

3/
13・20

金曜日

八宝菜

焼売・かぼちゃバター



調理時間
約30分

消費期限 3/15(日)・3/22(日)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
416kcal	18.2g	17.9g	48.4g	3.7g
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ま				
むきえび				
うま煮ソース				
焼売				

下ごしらえ **ア** えび…解凍する

八宝菜

- ① えび…キッチンペーパーで水気を拭く→ポリ袋に豚肉、**ア**と共に入れてもむ
- ② 人参…短冊切り
ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取り、乱切り
玉葱…薄切り
白菜…ざく切り
- ③ うま煮ソース、水を合わせる。
- ④ フライパンに油を熱して①、②を炒め、火が通ったら、よく混ぜた③を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。

小袋
調味料
付き

うま煮ソース
チキンエキスと香味野菜の風味がきいたコク深いソース。
とろみをつける手間いらずで調理も簡単。

焼売

- ① 焼売…さっと水にくぐらせて耐熱器にのせ、軽くラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用で冷凍の場合約2分50秒、冷蔵の場合約2分20秒)→しょうゆ、お好みで練りからしを添える

蒸し器で約15分蒸してもOK!

かぼちゃバター

- ① かぼちゃ…種を取ってラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約3分30秒、竹串がすっと通るまで)→熱いうちにフォークで粗くつぶす→**B**であえる

材 料

2人用 3人用

豚コマ	50g	70g
むきえび(冷凍)	50g	70g
「酒	小2/3	小1
A しょうゆ	小2/3	小1
「片栗粉	小2/3	小1
白菜(冷蔵)	200g	300g
玉葱	小1コ	小1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
「油	大1/2	大2/3
うま煮ソース	2袋	3袋
「水	100ml	150ml

材 料

2人用 3人用

焼売	8コ	12コ
「しょうゆ	適量	適量
「練りからし	適量	適量

材 料

2人用 3人用

かぼちゃ(冷蔵)	160g	240g
「バター	大1	大1 1/2
B 塩・こしょう	少々	少々

◎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。