

4/  
13・20  
月曜日

# 豚肉のすりおろし生姜焼き

## コーンポテトサラダ

調理時間  
約20分

消費期限4/15(水)・4/22(水)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量			
442kcal	22.7g	31.3g	26.1g	2.0g			
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	くろみ
すりおろし生姜炒めのたれ	●						



下ごしらえ **ア** ① で使用する湯を沸かす。

### 豚肉のすりおろし生姜焼き

- ① なら…ざく切り→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→ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)→水気をきる
- ② フライパンに油を熱して豚肉を焼き、火が通ったらたれで調味し、①と共に盛る。

【For Kids】野菜が苦手なお子さまは、お肉で野菜を包んで食べるのがオススメ!

小袋調味料付き

すりおろし生姜炒めのたれ  
生姜の風味を活かした醤油ベースの甘口のたれ。

材 料	2人用	3人用
豚切り落とし肉	200g	300g
□油	大1/2	大2/3
すりおろし生姜炒めのたれ	1 1/3袋	2袋
もやし(冷蔵)	150g	200g
なら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
□塩、こしょう	少々	少々

### コーンポテトサラダ

- ① ジャガ芋…厚めのいちよう切り  
人参…いちよう又半月切り→ジャガ芋と共に**ア**の湯でゆでる(途中、コーンを加える)→水気をきる→熱いうちに塩、こしょうする  
ジャガ芋は、竹串がすっと通るまでゆでましょう。

- ② 胡瓜…スライサー(薄切り用)で小口切り→塩もみ→水気を絞る  
胡瓜は包丁で切ってもOK!

【For Kids】塩もみをすることで胡瓜の水分と共に青臭さが抜けて料理の味がアップ!お子さまにも食べやすくなります。

- ③ ①、胡瓜をマヨネーズであえる。

材 料	2人用	3人用
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
カーネルコーン(冷凍)	30g	40g
□塩、こしょう	少々	少々
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本
□塩	少々	少々
□マヨネーズ	大3	大4 1/2

◎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。