

5/
11・25

月曜日

豚しゃぶ肉と白菜の重ね蒸し

はんぺんのおかず汁・じゃが芋の塩炒め 消費期限5/13(水)・5/27(水)

調理時間
約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量			
297kcal	19.4g	10.0g	35.9g	3.1g			
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
白はんぺん	●	●					



下ごしらえ **A** 白はんぺんは解凍する。

豚しゃぶ肉と白菜の重ね蒸し

- ぶなしめじは根元を切って食べやすくほぐし、白菜はざく切り、豚肉は食べやすく切る。
- 細葱は小口切りにする。
- 鍋又フライパンに①を重ね入れ、酒を振り、蓋をして弱火～中火で約10分蒸す。
- 黒こしょうを振り、味付けポン酢をかけ、②を散らす。

【ポイント】白菜に豚肉の旨みが染み込んだ、素材の美味しさを楽しめる一品です♪

はんぺんのおかず汁

- ほうれん草はざく切り、玉葱は薄切り、人参は半月切り、白はんぺんは角切りにする。
- 鍋にだし汁、①(ほうれん草以外)を入れて煮立てる。火が通ったらほうれん草を加えてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。

じゃが芋の塩炒め

- じゃが芋は半月切りにする。
- フライパンにごま油を熱して①を炒める。火が通ったら**A**を加えてからめる。

材 料	2人用	3人用
豚モモ薄切り肉	120g	180g
しゃぶしゃぶ用白菜(冷蔵)	300g	450g
ぶなしめじ(冷蔵)	1/3パック	1/2パック
酒	大2	大3
粗びき黒こしょう	少々	少々
味付けポン酢	適量	適量
細葱(冷蔵)	少々	少々

材 料	2人用	3人用
白はんぺん(冷凍)	2/3枚	1枚
ほうれん草(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
玉葱	小2/3コ	小1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
だし汁	400ml	600ml
みそ	大1 1/3	大2

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]		
ごま油	大1/2	大2/3
塩	小1/4	小1/3
みりん	大2/3	大1