

6/
12・19
金曜日

ソース焼きそば

レンジでさくさくコロッケ

消費期限6/14(日)・6/21(日)

調理時間
約20分

※種の栄養量を含む

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
643kcal	21.9g	24.9g	92.1g	4.3g
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	くみ		
焼きそば	●			
焼きそばソース	●			
レンジでさくさくコロッケ	●	●	●	



ソース焼きそば

- 玉葱…薄切り
人参…細切り
キャベツ…ざく切り
- 焼きそば…よくほぐす
- フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒めて塩、こしょうし、①を加えてさらに炒める。
- ③に火が通ったら、焼きそばを加えて炒め合わせ、焼きそばソースを加え、塩で味を調えて盛り、削り節を振る。

小袋
調味料
付き

焼きそばソース
完熟トマトペーストの甘みと玉葱のkokが特長。野菜の旨みと香辛料のバランスがとれた焼きそばソース。

材 料

	2人用	3人用
焼きそば	2玉	3玉
豚切り落とし肉	100g	150g
油	大2/3	大1
塩、こしょう	少々	少々
キャベツ(冷蔵)	150g	220g
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
焼きそばソース	2袋	3袋
塩	少々	少々
削り節	適量	適量

レンジでさくさくコロッケ

- コロッケ…凍ったまま袋から出して耐熱器にのせ、ラップをかけずに電子レンジ加熱(目安として2人用約2分10秒)

レンジで手軽に調理できる、牛肉の味わいとじゃが芋の風味を活かしたコロッケです。

- トマト…くし形切り

【For Kids】トマトの食感が苦手なお子さまには、小さめに切ったり、湯むきをすると食べやすくなります。

- コロッケを盛り、トマトを添える。

材 料

	2人用	3人用
レンジでさくさくコロッケ(牛肉入り)(冷凍)	2コ (150g)	3コ (225g)
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ

◎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。