

7/
22・29

水曜日

牛丼

チーズサラダ



調理時間
約25分

消費期限7/24(金)・7/31(金)

| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|--------------|-------|-------|-------|-------|
| 229kcal | 13.9g | 12.2g | 16.5g | 3.5g |
| 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 | | |
| スティックチーズ | | | | |
| | | ● | | |

牛丼

- ① 糸こんにゃくは食べやすく切り、ゆでて水気をきる。玉葱は薄切りにする。
- ② 細葱は小口切りにする。
- ③ 鍋にAを煮立て、牛肉を入れてアクを取り、色が変わるまで煮て取り出す。①を加えて味が染み込むまで蓋をして中火で煮、牛肉を戻し入れてさっと煮る。
- ④ 温かいご飯に③をのせ、②を散らす。

材 料

| | 2人用 | 3人用 |
|-------------|-------|--------|
| 牛コマ | 100g | 150g |
| 糸こんにゃく又しらたき | 80g | 120g |
| 玉葱 | 小2/3コ | 小1コ |
| だし汁 | 100ml | 150ml |
| A さとう | 大1 | 大1 1/2 |
| しょうゆ | 大2 | 大3 |
| みりん | 大1 | 大1 1/2 |
| 細葱(冷蔵) | 少々 | 少々 |

チーズサラダ

- ① 貝割大根は根元を切って半分に切り、ミニトマトはくし形切り、サニーレタスはちぎる。チーズは小口切りにする。
- ② ①を盛り、合わせたBをかける。

材 料

| | 2人用 | 3人用 |
|----------------|--------|--------|
| スティックチーズ | 2本 | 3本 |
| ミニトマト(冷蔵) | 2コ | 3コ |
| 貝割大根(冷蔵) | 2/3パック | 1/3パック |
| サニーレタス又葉野菜(冷蔵) | 適量 | 適量 |
| 塩 | 少々 | 小1/4 |
| B 酢 | 小1 | 大1/2 |
| オリーブ油又サラダ油 | 大2/3 | 大1 |
| こしょう | 少々 | 少々 |