

7/
24・31

金曜日

豚しゃぶのさっぱりだれ

ミニ焼きそば

消費期限7/26(日)・8/2(日)

調理時間
約25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
439kcal	25.6g	16.2g	53.0g	3.7g
アレルギー物質を含む食品				
焼きそば	小麦	乳成分	卵	そば
焼きそばソース				落花生
				えび
				かに
				くろみ



豚しゃぶのさっぱりだれ

- グリーンリーフはちぎる。人参はせん切り、貝割大根は根元を切って半分に切る。
貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。
- 豚肉は食べやすく切り、酒を加えた熱湯でゆでて冷ます。
- ①、②を盛り、Aを合わせてかける。

材 料	2人用	3人用
豚モモ薄切り肉	160g	240g
しゃぶしゃぶ用		
酒	適量	適量
グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量
人参(冷蔵)	40g	60g
貝割大根(冷蔵)	2/3パック	1パック
さとう	大1/2	大2/3
酢	大1	大1 1/2
しょうゆ	大1	大1 1/2
こしょう	少々	少々

ミニ焼きそば

- キャベツはざく切り、ウインナーは斜め切りにする。
- フライパンに油を熱して①を炒める。
- 火が通ったらコーン、よくほぐした焼きそばを加えてさらに炒め、焼きそばソースを加えて調味し、塩、こしょうで味を調える。

【コツ】焼きそばは袋に数か所穴を開け、電子レンジで1袋につき約20～30秒加熱するとほぐれやすくなります。

材 料	2人用	3人用
焼きそば	1 1/3玉	2玉
ウインナー	2本	3本
キャベツ(冷蔵)	140g	210g
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
油	大1/2	大2/3
焼きそばソース	1 1/3袋	2袋
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。