

8/
17・24

月曜日

牛肉のごましょうゆ焼き

五目揚げと大根の煮もの・冷やしトマト 消費期限8/19(水)・8/26(水)

調理時間
約35分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
240kcal	16.1g	11.3g	19.6g	2.8g
アレルギー物質を含む食品				
五目揚げ	小麦乳成分卵	そば落花生えびかにくすみ		



下ごしらえ **A** 牛肉…**A**を合わせた中に約20分つける

牛肉のごましょうゆ焼き

- 1 太葱…斜め切り
- 2 グリーンリーフ…ちぎる
- 3 フライパンに油を熱し、**A**、**1**を焼く。火が通ったら、ごまを加えてからめ、**2**と共に盛る。

材 料

	2人用	3人用
牛コマ	120g	180g
さとう	小1	大1/2
A 酒	大1	大1 1/2
A しょうゆ	大1	大1 1/2
お好みでおろしにんにく	少々	少々
太葱(冷蔵)	1/2本	1本
油	大1/2	大2/3
白ごま	1 1/3袋	2袋
グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量

五目揚げと大根の煮もの

- 1 大根、人参…乱切り
五目揚げ…短冊切り
- 2 鍋に**B**、**1**を入れて蓋をして中火で煮る。

材 料

	2人用	3人用
五目揚げ	1枚	1枚
大根(冷蔵)	200g	300g
人参(冷蔵)	40g	60g
だし汁	170ml	220ml
B さとう	大2/3	大1
しょうゆ	大1	大1 1/2
みりん	大1/2	大2/3

冷やしトマト

- 1 トマト…食べやすく切る→冷蔵庫で冷やす
- 2 食べる直前に**1**を盛り、お好みで塩を振る。

材 料

	2人用	3人用
トマト(冷蔵)	小1コ	1コ
塩	少々	少々