

8/
19・26

水曜日

豆腐といかのさっと煮

豚肉の野菜炒め

消費期限8/21(金)・8/28(金)

調理時間
約25分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
316kcal	28.1g	15.1g	17.9g	2.7g



下ごしらえ **A** イカは解凍する。

豆腐といかのさっと煮

- ① 生姜はおろし、人参は半月切りにする。豆腐は食べやすく切り、水気をきる。
- ② 鍋に**A**、生姜、人参を入れて煮立て、水気を拭いたイカを加えてさっと煮、取り出す。
- ③ ②の鍋に豆腐を加えて中火で煮、イカを戻し入れてさっと煮る。

材 料	2人用	3人用
イカリング(冷凍)	100g	150g
豆腐	1パック	1 1/2パック
生姜	1/3かけ	1/2かけ
人参(冷蔵)	40g	60g
だし汁	100ml	150ml
さとう	大2/3	大1
A 酒	大2/3	大1
しょうゆ	大1 1/3	大2
みりん	大2/3	大1

豚肉の野菜炒め

- ① 白菜はざく切り、玉葱はくし形切りにする。
- ② フライパンに油を熱して豚肉、①、コーンを炒め、**B**で調味する。

材 料	2人用	3人用
豚コマ	60g	90g
白菜(冷蔵)	200g	300g
玉葱	小2/3コ	小1コ
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
油	大1/2	大2/3
酒	大1/2	大2/3
B しょうゆ	大2/3	大1
塩、こしょう	少々	少々