

9/
14・21

月曜日

豚肉のねぎ塩焼き

青菜の白あえ・粉ふき芋

消費期限9/16(水)・9/23(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
407kcal	31.0g	21.5g	28.9g	2.7g

下ごしらえ **A** 豆腐…適当な大きさに切る→充分に水気をきる

【電子レンジで簡単水きり!】耐熱器に乾いたキッチンペーパーを敷き、豆腐を重ねないように並べて加熱(目安として2人用約2分～2分30秒)。

豚肉のねぎ塩焼き

- 1 豚肉…食べやすく切る→**A**を振る
- 2 太葱…小口切り→**B**を加えて混ぜる
- 3 フライパンに油を熱して豚肉を焼き、**2**を加えてからめ、ちぎったグリーンリーフと共に盛る。

材 料	2人用	3人用
豚モモ薄切り肉	200g	300g
酒	小1	大1/2
A 塩	小1/4	小1/3
粗びき黒こしょう	少々	少々
油	大1/2	大2/3
太葱(冷蔵)	1本	1本
ごま油	大1/2	大2/3
B お好みで	少々	少々
おろしにんにく		
グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量

青菜の白あえ

- 1 青菜…ざく切り→ゆでる→水に取り、水気を絞る→しょうゆを振る
ミニトマト…くし形切り
- 2 **A**にすりごま、**C**を加えてよくすり混ぜ、**1**をあえる。

材 料	2人用	3人用
青菜(冷蔵)	1/3ワ	1/2ワ
しょうゆ	小2/3	小1
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ
豆腐	1パック	1パック
すりごま	1袋	1袋
さとう	大2	大2
C 塩	小1/3	小1/3
しょうゆ	大1/2	大1/2

粉ふき芋

- 1 じゃが芋…一口大に切る
- 2 鍋で**1**をゆで、火が通ったら湯を捨てて中火にかけ、鍋を動かして粉がふくまで水分を飛ばし、塩、こしょうする。

材 料	2人用	3人用
じゃが芋[地域により個数 変更となる場合がございます]	2コ	3コ
塩	少々	小1/4
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。