

10/
19・26

月曜日

豚肉の生姜焼き

がんものみそ汁



調理時間
約20分

消費期限10/21(水)・10/28(水)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
301kcal	21.7g	19.6g	9.2g	3.1g
アレルギー物質を含む食品				
がんとどき	小麦・卵	卵	そば・鶏卵	えび・かに・くま

豚肉の生姜焼き

- ① 豚肉はおろした生姜、Aを混ぜ合わせてもみ込む。
- ② フライパンに油を熱して①を焼き、ちぎったサニーレタスと共に盛る。

材 料

	2人用	3人用
豚切り落とし肉	160g	240g
生姜	1/2かけ	2/3かけ
A 酒	大1	大1 1/2
しょうゆ	大1	大1 1/2
油	大1/2	大2/3
サニーレタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量

がんものみそ汁

- ① 青菜はざく切りにする。
- ② 人参はいちょう切り、がんとどきは食べやすく切る。
- ③ 鍋にだし汁、②、もやしを入れて煮る。火が通ったら①を加えてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。

材 料

	2人用	3人用
がんとどき	2コ	3コ
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
もやし(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	40g	60g
だし汁	400ml	600ml
みそ	大1 1/3	大2