

10/
22・29

木曜日

八宝菜

焼売・かぼちゃバター

調理時間
約30分

消費期限10/24(土)・10/31(土)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
416kcal	18.2g	17.9g	48.4g	3.7g
アレルギー物質を含む食品	小麦・卵	そば・卵	えび・かに・くま	
むきえび				●
うま煮ソース	●			
焼売	●			

下ごしらえ ㊦ えび…解凍する

八宝菜

- 1 えび…キッチンペーパーで水気を拭く→ポリ袋に豚肉、㊦と共に入れてもむ
- 2 人参…短冊切り
ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取り、乱切り
玉葱…薄切り
白菜…ざく切り
【For Kids】ピーマンの種が付いている白い部分には苦み成分が含まれているので、取り除くことで食べやすくなります。
- 3 うま煮ソース、水を合わせる。
- 4 フライパンに油を熱して①、②を炒め、火が通ったら、よく混ぜた③を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。

焼売

- 1 焼売…さっと水にくぐらせて耐熱器にのせ、軽くラップをかけて電子レンジ加熱（目安として2人用で冷凍の場合約2分50秒、冷蔵の場合約2分20秒）→しょうゆ、お好みで練りからしを添える
蒸し器で約15分蒸してもOK!

かぼちゃバター

- 1 かぼちゃ…種を取ってラップで包み、電子レンジ加熱（目安として2人用約3分30秒、竹串がすっと通るまで）→熱いうちにフォークで粗くつぶす→㊦であえる

小袋調味料付き

うま煮ソース
キッチンエキスと香味野菜の風味がきたいコク深いソース。
とろみをつける手間いらずで調理も簡単。

材 料

2人用

3人用

豚コマ	50g	70g
むきえび(冷凍)	50g	70g
酒	小2/3	小1
しょうゆ	小2/3	小1
片栗粉	小2/3	小1
白菜(冷蔵)	200g	300g
玉葱	小1コ	小1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
油	大1/2	大2/3
うま煮ソース	2袋	3袋
水	100ml	150ml

材 料

2人用

3人用

焼売	8コ	12コ
しょうゆ	適量	適量
練りからし	適量	適量

材 料

2人用

3人用

かぼちゃ(冷蔵)	160g	240g
バター	大1	大1 1/2
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。