

10/
23・30

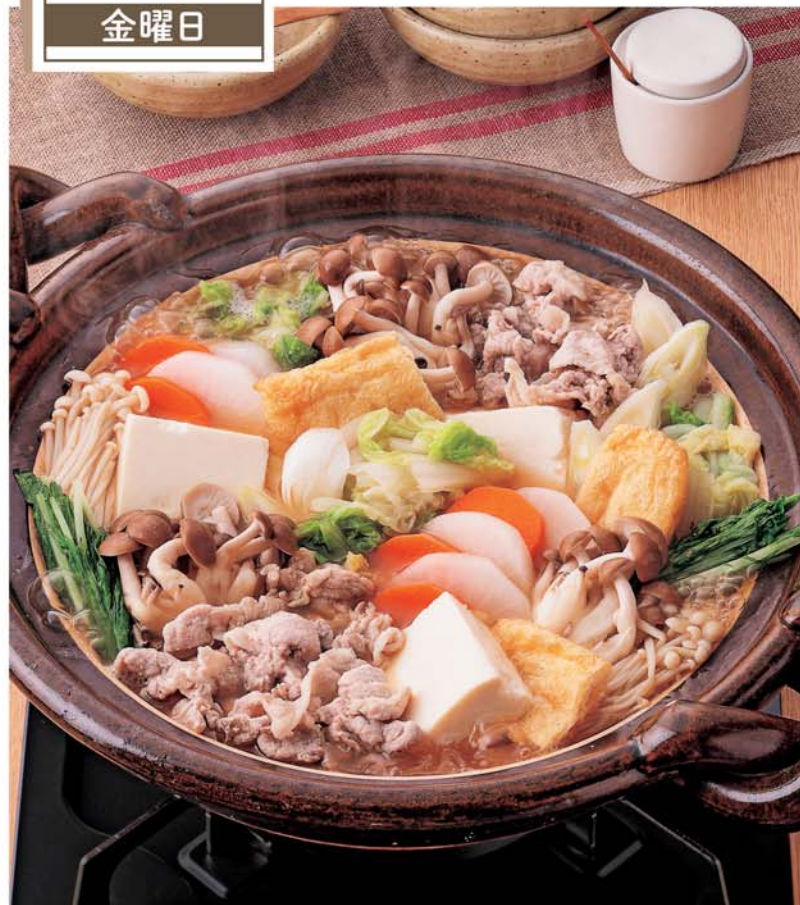
金曜日

豚肉ときのこのみそ鍋

調理時間
約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
338kcal	26.9g	18.7g	19.8g	2.2g

消費期限10/25(日)・11/1(日)



※写真は3人用の量です。

豚肉ときのこのみそ鍋

- ① えのき茸、ぶなしめじ…根元を切る→ぶなしめじは食べやすくほぐす
その他の野菜、水気をきった豆腐、油揚げ…食べやすく切る
- ② 鍋にだし汁を煮立て、豚肉を入れてアクを取り、
A、①(水菜以外)を加えて煮る。
- ③ 火が通ったら水菜を加えてさっと煮、お好みで唐辛子粉を振る。

材 料	2人用	3人用
豚切り落とし肉	160g	240g
豆腐	1パック	1パック
油揚げ	1/2枚	1枚
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋
白菜(冷蔵)	200g	300g
大根(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	40g	60g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本
水菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
□だし汁	800ml	1200ml
□酒	大1 1/3	大2
□しょうゆ	大1/2	大2/3
A みそ	大2 1/3	大3 1/2
□みりん	大2/3	大1
□唐辛子粉	適量	適量