

11/
16・23

月曜日

シャキシャキキャベツの回鍋肉

卵と野菜の春雨スープ

消費期限11/18(水)・11/25(水)

調理時間
約20分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
371kcal	23.7g	20.8g	24.4g	3.3g					
アレルギー物質を含む食品		小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くすみ
回鍋醬		●							
卵				●					



シャキシャキキャベツの回鍋肉

- ① 玉葱…くし形切り
ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取り、乱切り
キャベツ…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。

- ② フライパンに油を熱して豚肉、①を中火～強火で炒める。豚肉の色が変わってきたら水をまわし入れ(目安として2人用大さじ1)、火が通るまで炒め、回鍋醬を加えてからめる。

【コツ】中火～強火でパッと炒めるのがポイント!少量の水を加えることで野菜に火が通りやすくなります。

小袋
調味料
付き

回鍋醬

醬の旨みとコクのある辛味、ごま油の香りがきいたたれ。

卵と野菜の春雨スープ

- ① 人参…細切り
にら…ざく切り
- ② 鍋にAを煮立て、春雨、人参を入れて蓋をして中火で約4分煮る。
- ③ 卵…溶きほぐす
- ④ ②に火が通ったら、にらを加えてさっと煮、溶き卵を流し入れ、ごま油を振る。

材 料

	2人用	3人用
豚切り落とし肉	200g	300g
キャベツ(冷蔵)	200g	300g
玉葱	小1コ	小1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
□油	大1/2	大2/3
回鍋醬	2袋	3袋

材 料

	2人用	3人用
卵	1コ	1コ
春雨	20g	30g
人参(冷蔵)	30g	40g
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
だし汁	400ml	600ml
酒	大1/2	大2/3
A しょうゆ	大2/3	大1
みりん	大1/2	大2/3
□ごま油	少々	少々