

11/
17・24

火曜日

しまほっけのたまり醤油干し

豚肉と野菜の炒めもの・粉ふき芋

消費期限11/19(木)・11/26(木)

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
275kcal	22.3g	14.0g	21.4g	3.2g
アレルギー物質を含む食品				
しまほっけのたまり醤油干し	小麦乳成分	卵	そば落花生えび	かにくろみ



下ごしらえ **A** 魚…解凍する **イ** きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

しまほっけのたまり醤油干し

- ①** 魚はグリルで両面を焼く(焦げやすいので注意)。

豚肉と野菜の炒めもの

- ①** キャベツはざく切り、人参はいちょう又半月切りにする。
② フライパンに油を熱して豚肉、**①**、**イ**を炒め、だし汁を加えてからめ、**A**で調味する。

材 料

2人用

3人用

しまほっけの
たまり醤油干し(冷凍)

2枚

3枚

材 料

2人用

3人用

豚コマ

60g

90g

キャベツ(冷蔵)

160g

240g

人参(冷蔵)

30g

40g

きくらげ

1/2袋

2/3袋

☐ 油

大1/2

大2/3

☐ だし汁

大2

大3

☐ 塩

小1/4

小1/3

A ☐ しょうゆ

大1/2

大2/3

粉ふき芋

- ①** じゃが芋は一口大に切る。
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

2コ

3コ

(地域により個数変更となる
場合がございます)

☐ 塩

少々

小1/4

☐ こしょう

少々

少々