

11/
18・25

水曜日

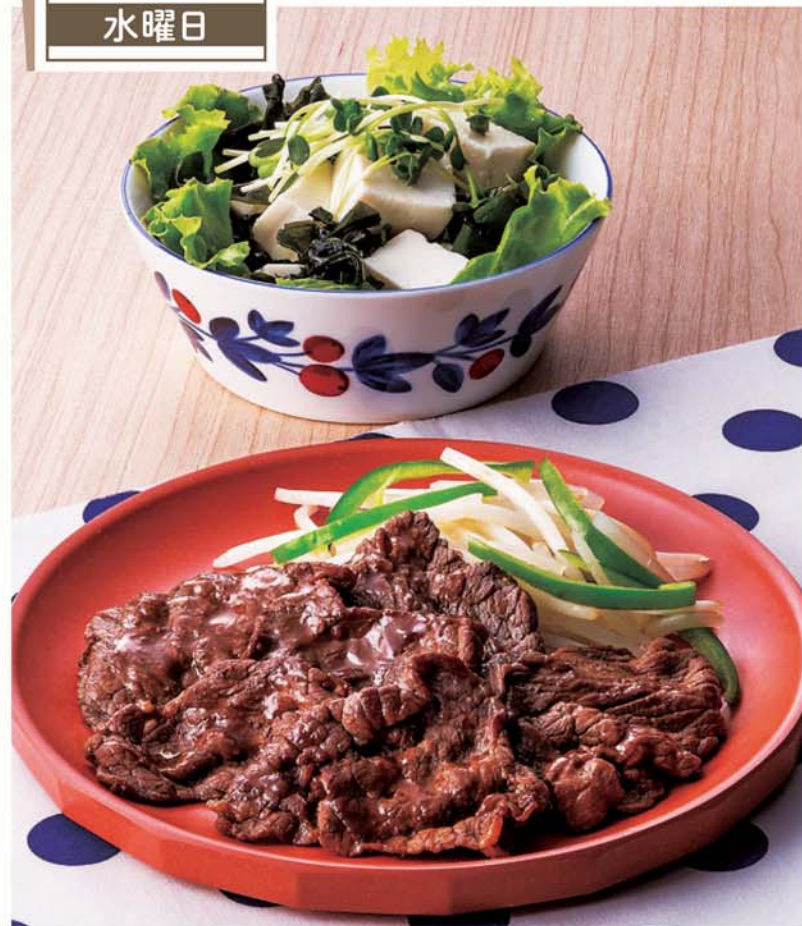
うまうま牛焼き肉

豆腐サラダ

消費期限11/20(金)・11/27(金)

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
237kcal	21.1g	13.7g	9.1g	2.5g



うまうま牛焼き肉

- ① ピーマン…細切り→軽く洗ったもやしと共に耐熱器にのせ、ラップをして電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)→水気をきり、塩、こしょうする
- ② 牛肉…**A**をもみ込む
- ③ フライパンに油を熱して②を焼き、①と共に盛る。

材 料

2人用

3人用

牛切り落とし肉	140g	210g
さとう	大1/2	大2/3
酒	大1 1/3	大2
A しょうゆ	大1 1/3	大2
お好みでおろしにんにく	少々	少々
油	大1/2	大2/3
もやし(冷蔵)	100g	150g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
塩、こしょう	少々	少々

豆腐サラダ

- ① わかめ…水につけて戻す
貝割大根…根元を切り、半分に切る
グリーンリーフ…ちぎる
豆腐…軽く水気をきり、大きめのさいの目切り
貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。
- ② ①を盛り、お好みのドレッシングをかける。

材 料

2人用

3人用

豆腐	1パック	1パック
乾燥カットわかめ	5g	5g
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック
グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量
□お好みのドレッシング	適量	適量

◎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。