12/9・16 水曜日

ポークBBQ

ハムマカロニサラダ

調理時間 約20分

消費期限12/11(金)・12/18(金)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
452kcal	24.0g	27.5g	29.7g	3.0g

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	くるみ
ポークハム		●	●					
マカロニ	●							



下ごしらえ ア マカロニ…ゆでる湯を沸かす。

ポークBBQ

1. 玉葱…スライサー(薄切り用)で薄切り
   玉葱は包丁で切ってもOK!
   【For Kids】玉葱が苦手なお子さまには、玉葱を切って耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として小1コ約1分)することで、辛みがやわらぎ、甘みも増して食べやすくなります♪炒める時間も短縮されます。
2. 豚肉…塩、こしょうする
3. フライパンに油を熱して豚肉、玉葱を炒め、火が通ったらバーベキューソースを加えてからめて盛り、パセリを散らす。
   バーベキューソースには、はちみつが含まれています。はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。

小袋調味料付き
バーベキューソース
にんにくや香辛料などを使用しながらも、お子さまにも食べやすい甘めの味に仕上げたソース。スモークの風味が特長。

材　料	2人用	3人用
豚切り落とし肉	200g	300g
塩、こしょう	少々	少々
玉葱	小1コ	小1コ
油	大1/2	大2/3
バーベキューソース	2袋	3袋
乾燥パセリ	2/3袋	1袋

ハムマカロニサラダ

1. 人参…いちょう又半月切り
2. マカロニ…塩少々を加えたアの湯で約4分ゆでる(約2分後に人参、コーンを加える)→水気をきる
3. ハム…食べやすく切る
4. レタス…ちぎる
5. 2、ハムをAであえ、レタスと共に盛る。

材　料	2人用	3人用
ポークハム	2枚	2枚
マカロニ	40g	60g
人参(冷蔵)	30g	40g
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
A マヨネーズ	大2	大3
A 塩、こしょう	少々	少々
レタス又葉野菜(冷蔵)	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。