

和食便り[®]

約
35
分



602	2人用	1,130円	○
612	3人用	1,420円	○
622	4人用	1,820円	○
552	5人以上	1,820円に 1人前につき	450円UP ○

12/29
火曜日

まんだいの和風パン粉焼き とろみ煮・こんにゃくの甘辛炒め



爽やかなしその香り

消費期限:12月31日(木)

■下ごしらえ

- ア 魚は**③**を合わせた中に15分程つけておく(つけ汁はとっておく)。

■作り方

<手 順> ●→●→●

- 青じその葉はみじん切りにし、白ごま、パン粉と合わせておく。
- ⑦の汁気を拭き取り、油を熱したフライパンで両面焼き、つけ汁を加えてからめ焼く。
- アルミホイルに薄く油を塗り、②をのせ、①を全体にのせて軽く焦げ目がつくまでオーブントースターで焼く(3~4分)。

- キャベツ、小松菜はざく切りにする。
- ②**で豚肉、①、ホールコーンを蓋をして煮、火が通ったら倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

- こんにゃく、人参は細切りにし、こんにゃくはゆでる。
- ごま油で①を炒め、**③**を加えて汁気がなくなるまで炒める。

【原材料】 青じその葉、キャベツ、小松菜、人参…国産
豚切り落とし肉…国産 まんだい…韓国産

- エネルギー306kcal
- 蛋白質27.3g ●脂質12.1g
- ナトリウム1496mg(食塩相当量3.8g)

	2人用	3人用	4人用
まんだいの和風パン粉焼き			
まんだい	2切 (160g)	3切 (240g)	4切 (320g)
〔酒〕	大½	大¾	大1
〔しょうゆ〕	大¾	大1	大1½
青じその葉	2枚	3枚	4枚
白ごま	大1/2	大1	大1
〔パン粉〕	大2	大3	大4
〔油〕			
とろみ煮			
豚切り落とし肉	40g	60g	80g
キャベツ	160g	240g	320g
小松菜	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
ホールコーン (冷凍)	20g	20g	30g
〔だし汁〕	170ml	220ml	300ml
〔塩〕	小¼	小⅓	小½
〔酒〕	大½	大¾	大1
〔しょうゆ〕	大½	大¾	大1
〔みりん〕	大½	大¾	大1
〔片栗粉〕	小1	大½	大¾
こんにゃくの甘辛炒め			
こんにゃく	1/3枚	1/2枚	2/3枚
人参	40g	60g	80g
〔ごま油〕			
〔さとう〕	大¾	大1	大1½
〔しょうゆ〕	大1	大1½	大2
〔みりん〕	大½	大¾	大1