

# 和食便り<sup>®</sup>

約  
**35**  
分

603	2人用	1,390円	○
613	3人用	1,730円	○
623	4人用	2,220円	○
553	5人以上	2,220円に 1人前につき	550円UP ○

**7/28**  
水曜日

## 豚角煮風

いかの塩だれ焼き・さっぱりあえ



甘辛く煮込みました。

### 下ごしらえ

ア 卵は固ゆでにする。

### 作り方

<手順> ●→●→●

- ほうれん草はゆでて水気を絞り、食べやすく切る。
- アで豚肉、アを煮、器に①と共に盛り、練りからしを添える。
- ① いかの胴は輪切りにする。  
② キャベツはせん切りにし、水にさらしてパリッとさせる。  
③ フライパンに油を熱して①を焼き、炒めものたれで味付けし、②を添える。
- 人参は細切りにし、もやしと共にゆで、水気を絞る。
- ①をbであえる。

【原材料】 ほうれん草、キャベツ、人参…国産  
豚バラ角切り肉…国産 いかの胴…国産

- エネルギー690kcal
- 蛋白質37.2g ●脂質47.2g
- ナトリウム2126mg(食塩相当量5.4g)

	2人用	3人用	4人用	
<b>豚角煮風</b>				
豚バラ角切り肉	180g	270g	360g	
卵	2コ	3コ	4コ	
ほうれん草	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ	
a	だし汁	220ml	300ml	400ml
	さとう	大1	大1½	大2
	酒	大½	大1	大1½
	しょうゆ	大2	大3	大4
みりん	大1	大1½	大2	
練りからし	2袋	3袋	4袋	
<b>いかの塩だれ焼き</b>				
いかの胴	1杯分	2杯分	2杯分	
c	油			
	炒めものたれ (塩味)	1袋	2袋	2袋
キャベツ	100g	150g	200g	
<b>さっぱりあえ</b>				
もやし	100g	150g	200g	
人参	40g	60g	80g	
b	しょうゆ	大½	大¾	大1
	酢	大1	大1½	大2
	ごま油	小1	大½	大¾