

# 7月31日 土

**C**  
カルシウム®

## 豚肉のおろしポン酢

えびしんじょうとかぼちゃの煮もの

●エネルギー369kcal ●蛋白質24.0g ●脂質21.9g ●ナトリウム1142mg(食塩相当量2.9g)  
●ぼん酢…小麦使用 えびしんじょう…小麦、卵、えび使用 煮物のたれ…小麦使用  
【原材料】 大根、サニーレタス、玉葱…国産 豚肩ロース薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)…国産



約  
15  
分

66	1人用	770円	🍷
76	2人用	1,450円	🍷
86	3人用	2,030円	🍷
96	4人用	2,400円	🍷
526	5人用以上	2,400円に1人前につき600円UP	🍷



作り方 〈手順〉 ●→●

〈豚肉のおろしぼん酢〉

- ① 大根はすりおろして軽く水気をきる。
- ② 豚肉は酒少々加えた熱湯でゆで、冷水にとって冷ます。
- ③ 皿に②を盛り①をのせ、食べやすくちぎったサニーレタスを添え、ぼん酢をかける。

〈えびしんじょうとかぼちゃの煮もの〉



- ① 鍋に水、煮物のたれ、えびしんじょう、玉葱を入れ、煮立ったらかぼちゃを加えて落とし蓋をして煮、むき枝豆を加えてさっと煮る。

	1人用	2人用	3人用	4人用
<b>豚肉のおろしポン酢</b>				
豚肩ロース薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)	100g	200g	300g	400g
大根	50g	100g	150g	200g
ぼん酢	1袋	2袋	3袋	4袋
サニーレタス	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ
<b>えびしんじょうとかぼちゃの煮もの</b>				
えびしんじょう	2コ	4コ	6コ	8コ
かぼちゃ(冷凍)	80g	160g	240g	320g
玉葱(カット済)	30g	60g	90g	120g
むき枝豆(冷凍)	10g	20g	30g	40g
煮物のたれ	1袋	2袋	3袋	4袋
水	90ml	180ml	270ml	360ml



\*野菜は、必ず水洗いしてから、調理してください。