

1月31日 火

C
カルシウム

豚肉の生姜焼き

煮込みちくわと大根の京風煮

●エネルギー341kcal ●蛋白質24.2g ●脂質13.7g ●ナトリウム1496mg(食塩相当量3.8g)
●豚モモ薄切り肉生姜しょうゆ漬…小麦使用 煮込みちくわ(ハーフ)…卵使用 京風煮物のたれ…小麦使用
【原材料】 サニーレタス、大根、カットぶなしめじ…国産 豚モモ薄切り肉生姜しょうゆ漬(豚肉)…国産



メニュー番号	62	1人用	820円	
	72	2人用	1,510円	
	82	3人用	2,030円	
	92	4人用	2,280円	
	522	5人以上	2,280円に1人前につき 570円UP	



作り方 (手順) ●→●

〈豚肉の生姜焼き〉



- 1 フライパンに油を熱し、豚モモ薄切り肉生姜しょうゆ漬を焼き、食べやすくなりちぎったサニーレタスを添える。

〈煮込みちくわと大根の京風煮〉



- 1 大根は皿に移してラップをかけ、電子レンジ(500W)で80g当たり約1分加熱する。
- 2 こんにゃくは熱湯をかける。
- 3 煮込みちくわは食べやすく切る。
- 4 鍋に水、京風煮物のたれ、①、②、③、ぶなしめじを入れて落とし蓋をして煮、グリーンピースを加えてさっと煮る。

	1人用	2人用	3人用	4人用
豚肉の生姜焼き				
豚モモ薄切り肉	100g	200g	300g	400g
生姜しょうゆ漬				
[油]				
サニーレタス	少々	1/5コ	1/4コ	1/4コ
煮込みちくわと大根の京風煮				
煮込みちくわ(ハーフ)	1本	2本	3本	4本
大根(カット済)	80g	160g	240g	320g
こんにゃく(サイコロ)	30g	60g	90g	120g
カットぶなしめじ	1/2袋	1/2袋	1袋	1袋
グリーンピース(冷凍)	10g	20g	20g	30g
[水]	150ml	300ml	300ml	450ml
京風煮物のたれ	1袋	2袋	2袋	3袋

