

エコクック®

3日

金

豚肉と野菜の塩バター風味蒸し 根菜汁



約
30分



下ごしらえ

- ア 分量の人参…細切り
(残りは根菜汁にも使用)
- ① ちくわ…小口切り
大根…いちょう切り
ごぼう…ささがき→水にさらす
残りの人参…半月又はいちょう切り
ほうれん草…ざく切り
- ウ 葱…小口切り

作り方 〈手順〉 ●→●

〈豚肉と野菜の塩バター風味蒸し〉

- ① 材料は人数分に分け、アルミホイルにもやし、ぶなしめじ、⑦、ホールコーンをのせ、その上にさっと混ぜた豚肉の塩バター風味漬(タレごと)をのせて包む。
- ② オーブントースター(800W)で10～12分蒸し焼きにし、アルミホイルを広げ、葱を散らす。

豚肉をバターをたっぷりを使用したシヨクブンオリジナルの塩だれに漬け込みました。たっぷりの野菜とよく混ぜてお召し上がりください。

〈根菜汁〉

- ① 鍋にア、①(ほうれん草以外)を入れ、中火で煮る。
- ② 火が通ったらほうれん草を加えてひと煮する。

	2人用	3人用	4人用
豚肉と野菜の塩バター風味蒸し			
豚肉の塩バター風味漬	160g	240g	320g
もやし	150g	200g	300g
かなしめじ	1/2袋	1袋	1袋
人参	40g	60g	80g
ホールコーン(冷凍)	30g	45g	60g
細葱	少々	少々	少々
根菜汁			
ちくわ	1本	1本	2本
大根	120g	180g	240g
ごぼう	40g	60g	80g
人参	20g	30g	40g
ほうれん草	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
だし汁	500ml	750ml	1000ml
酒	大%	大1	大1½
塩	小¼	小½	小½
しょうゆ	大1	大1½	大2
みりん	大%	大1	大1½

●エネルギー253kcal ●蛋白質15.1g ●脂質9.4g ●ナトリウム1614mg(食塩相当量4.1g)

●豚肉の塩バター風味漬…小麦、乳使用 ちくわ…小麦、卵使用

【原材料】 カットぶなしめじ、人参、細葱、大根、ごぼう、ほうれん草…国産 豚肉の塩バター風味漬(豚肉)…カナダ産