

# エコクック®

## エコ選択メニュー

### 豚肉の胡麻クリーミー焼き

マカロニ入り洋風煮

約  
30  
分



#### 下ごしらえ

- ⑦ ツイストマカロニ…  
塩を加えたたっぷりの熱湯で約7分ゆでる
- ① 風味かまぼこ…  
半分に切って食べやすくほぐす
- キャベツ…ざく切り
- ⑦ 豚肉…塩、こしょうする

#### 作り方 〈手順〉 ●→●

- 〈豚肉の胡麻クリーミー焼き〉
- ① フライパンに油を熱してもやしを炒め、ホールコーンを加えてさっと炒め、塩、こしょうして皿に盛る。
  - ② ①のフライパンの汚れを拭き取って油を足し、豚肉を炒め焼き、ドレッシングを加えて味をからめ、①の皿に盛る。

#### 〈マカロニ入り洋風煮〉

- ① 鍋に②を入れて煮立て、④を加えて煮、⑦、ブロッコリーを加えてさっと煮、塩、こしょうで味を調える。

お買物メモ…コンソメ

	2人用	3人用	4人用
<b>豚肉の胡麻クリーミー焼き</b>			
豚切り落とし肉	180g	270g	360g
〔こしょう〕			
〔油〕			
焙煎胡麻ドレッシング(30ml)	2袋	3袋	4袋
もやし	100g	150g	200g
ホールコーン(冷凍)	20g	20g	30g
〔油〕			
〔こしょう〕			
<b>マカロニ入り洋風煮</b>			
風味かまぼこ(かに)	1本	1本	2本
ツイストマカロニ	40g	60g	80g
キャベツ	160g	240g	320g
ブロッコリー(冷凍)	40g	60g	80g
〔水〕	400ml	600ml	800ml
〔a コンソメ〕	1コ	1½コ	2コ
〔酒〕	大½	大¾	大1
〔塩〕	少々	少々	少々
〔こしょう〕			

●エネルギー571kcal ●蛋白質24.2g ●脂質37.5g ●ナトリウム1890mg(食塩相当量4.8g)  
●焙煎胡麻ドレッシング(30ml)…小麦、卵使用 風味かまぼこ(かに)…小麦、卵、かに使用 ツイストマカロニ…小麦使用  
【原材料】 キャベツ…国産 豚切り落とし肉…国産