

# 2月6日 月

**C**  
カルシウム®

## 豚肉の甘辛焼き

豆腐の煮もの

●エネルギー405kcal ●蛋白質25.8g ●脂質26.9g ●ナトリウム1496mg(食塩相当量3.8g)  
●照り焼きのたれ…小麦使用 風味かまぼこ(かに)…小麦、卵、かに使用 煮物のたれ…小麦使用  
【原材料】 サニーレタス、人参…国産 豚肩ロース薄切り肉…国産

約  
**15**  
分

メニュー番号	61	1人用	800円	○
	71	2人用	1,500円	○
	81	3人用	2,060円	○
	91	4人用	2,350円	○
	521	5人以上	2,350円につき1人前につき	580円UP



作り方 (手順) ●→●

〈豚肉の甘辛焼き〉



- フライパンに油を熱して豚肉を焼き、照り焼きのたれを加えてからめ焼き、食べやすくちぎったサニーレタスを添える。

〈豆腐の煮もの〉



- 人参は皿に移してラップをかけ、電子レンジ(500W)で20g当たり約20秒加熱する。
- 風味かまぼこは半分に切って裂き、豆腐は食べやすく切る。
- 鍋に水、煮物のたれ、①、②を入れて煮、食べやすく切ったいんげんを加えてさっと煮る。

	1人用	2人用	3人用	4人用
<b>豚肉の甘辛焼き</b>				
豚肩ロース薄切り肉	90g	180g	270g	360g
油				
照り焼きのたれ	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>豆腐の煮もの</b>				
風味かまぼこ(かに)	1本	2本	2本	3本
豆腐	1/2パック	1パック	1½パック	2パック
人参(カット済)	20g	40g	60g	80g
いんげん(冷凍)	10g	20g	20g	30g
煮物のたれ	1袋	2袋	3袋	4袋
水	90ml	180ml	270ml	360ml

