

和食便り[®]

約
25
分

メニュー番号	602	2人用	1,230円	○
	612	3人用	1,530円	○
	622	4人用	1,960円	○
	552	5人以上	1,960円に 1人前につき	490円UP

2/7
火曜日

豚ロースのくわ焼き ツナと野菜のレンジ蒸し



作り方

<手 順> ●→●

- ① 豚肉は半分にとってaをもみ込む。
 - ② 玉葱は薄切り、ピーマンは細切りにする。
 - ③ フライパンに油を熱し、②を炒めて塩、こしょうし、皿に盛る。
 - ④ ①の汁気を拭き取って片栗粉をまぶし、③のフライパンに油を足して両面焼き、bを加えて味をからめ、③の皿に盛ってミニトマトを添える。
- ① キャベツはざく切り、人参は細切りにする。
 - ② 耐熱皿にもやし、①、まぐろ油漬(油はきらない)を入れ、塩、こしょうして軽く混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で2人用当たり約2分加熱する。
 - ③ ②にポン酢しょうゆをかける。

	2人用	3人用	4人用
豚ロースのくわ焼き			
豚ロース薄切り肉	160g	240g	320g
a 酒	小1	大½	大¾
しょうゆ	小1	大½	大¾
片栗粉			
油			
b さとう	大¾	大1	大1½
酒	大1½	大2	大2½
しょうゆ	大1	大1½	大2
みりん	大¾	大1	大1½
玉葱	小1コ	1コ	1コ
ピーマン	1コ	1コ	2コ
油			
塩			
こしょう			
ミニトマト	2コ	3コ	4コ
ツナと野菜のレンジ蒸し			
まぐろ油漬缶	1缶	1缶	2缶
キャベツ	150g	220g	300g
もやし	150g	200g	300g
人参	40g	60g	80g
塩			
こしょう			
ポン酢			
しょうゆ			

【原材料】 玉葱、ピーマン、ミニトマト、キャベツ、人参…国産
豚ロース薄切り肉…国産

- エネルギー470kcal
- 蛋白質23.0g ●脂質30.6g
- ナトリウム1693mg(食塩相当量4.3g)