

2月7日 火

A
バランス

たらの煮付け

肉野菜炒め・長芋の塩のり焼き

●エネルギー306kcal ●蛋白質22.8g ●脂質10.5g ●ナトリウム1732mg(食塩相当量4.4g)

【原材料】 生姜、キャベツ、玉葱、人参、えのき茸、長芋…国産 豚コマ…国産 真だら…国産



メニュー番号	2	2人用	1,140円	○
	12	3人用	1,430円	○
	22	4人用	1,830円	○
	502	5人以上	1,830円に1人前につき 450円UP	○



作り方 〈手順〉 ●→●→●

〈たらの煮付け〉

- ① 生姜は薄切りにする。
- ② 鍋にa、①を入れて煮立て、魚を加えて落とし蓋をして煮る。

〈肉野菜炒め〉

- ① キャベツはざく切り、玉葱はくし形切り、人参は半月又はいちょう切り、えのき茸は根元を切り落として半分に切る。
- ② フライパンに油を熱して、豚肉、①を炒め、bで味付けする。

〈長芋の塩のり焼き〉

- ① 長芋は皮をむいて酢水にさらし、輪切りにする。
- ② フライパンにバターを熱して①を両面軽く焦げ目がつく程度に焼き、塩、あおさ粉を振る。

		2人用	3人用	4人用
たらの煮付け				
真 だら		2切 (160g)	3切 (240g)	4切 (320g)
生 姜		1/2かけ	1かけ	1かけ
a	水	120ml	150ml	200ml
	さとう	大1	大1½	大2
	酒	大%	大1	大1½
	しょうゆ	大2	大3	大4
	みりん	大%	大1	大1½
肉野菜炒め				
豚 コ マ		40g	60g	80g
キ ャ ベ ツ		150g	220g	300g
玉 葱		小1コ	1コ	1コ
人 参		40g	60g	80g
え の き 茸		1/2袋	1/2袋	1袋
b	油			
	酒	大%	大1	大1½
	しょうゆ	大%	大1	大1½
	塩	少々	少々	少々
	こしょう			
長芋の塩のり焼き				
長 芋		100g	150g	200g
c	バター			
	あおさ粉	小1/2	小2/3	小1
	塩			