

2月8日 水

B
特選

豚肉のピリ辛くるみ味噌焼き

含め煮・いかのわさび風味

●エネルギー598kcal ●蛋白質30.4g ●脂質37.0g ●ナトリウム1654mg(食塩相当量4.2g)
●唐辛子味噌…小麦使用

【原材料】 グリーンリーフ、れんこん、カットぶなしめじ、いんげん、青梗菜…国産 豚ロース薄切り肉…国産 いか短冊…国産

約
35
分

メニュー番号	33	2人用	2,130円	○
	43	3人用	2,610円	○
	53	4人用	3,340円	○
	513	5人用以上	3,340円に1人前につき	830円UP ○



作り方 〈手順〉 ●→●→●

〈豚肉のピリ辛くるみ味噌焼き〉

- くるみは粗く刻み、唐辛子味噌、**a**と合わせる。
- 豚肉は軽く塩、こしょうを振る。
- フライパンに油を熱して②を両面焼き、①を加えてからめ、食べやすくちぎったグリーンリーフを添える。

〈含め煮〉

- れんこん、いんげんは食べやすく切り、れんこんは酢水にさらす。
- b**でお魚とうふ揚げ、れんこん、ぶなしめじを煮、いんげんを加えてひと煮する。

〈いかのわさび風味〉

- いか短冊は酒少々加えた熱湯でゆでる。
- 青梗菜はざく切りにし、ゆでる。
- 生おろしわさび(お好みで加減してください)、しょうゆで①、②をあえる。

	2人用	3人用	4人用
豚肉のピリ辛くるみ味噌焼き			
豚ロース薄切り肉	200g	300g	400g
塩			
こしょう			
油			
くるみ	20g	30g	40g
唐辛子味噌	2袋	3袋	4袋
a 酒	大2	大3	大4
みりん	小1	大½	大¾
グリーンリーフ	1/5コ	1/4コ	1/4コ
含め煮			
お魚とうふ揚げ(冷凍)	4コ	6コ	8コ
れんこん	120g	180g	240g
カットぶなしめじ	1/2袋	1袋	1袋
いんげん	20g	20g	30g
b だし汁	220ml	300ml	400ml
塩	小½	小½	小½
酒	大½	大¾	大1
しょうゆ	小1	大½	大¾
みりん	大1	大1½	大2
いかのわさび風味			
いか短冊	40g	60g	80g
青梗菜	1株	1株	2株
生おろしわさび	1袋	1½袋	2袋
しょうゆ			