

和食便り[®]



604	2人用	1,430円	○
614	3人用	1,770円	○
624	4人用	2,270円	○
554	5人以上	2,270円に 1人前につき	560円UP ○

7/29
木曜日

スタミナ焼き肉

はんぺんサラダ・あおさ風味の粉ふき芋



暑い夏に美味しい焼き肉!!

作り方

<手順> ●→●→●

- ① 玉葱は輪切り又は半月切りにする。
 - ② フライパンに油を熱して①を焼き、塩、こしょうして取り出す。
 - ③ ②のフライパンに油を足し、牛肉の味付(タレごと)を焼き、②、食べやすくちぎったレタスを添える。
- ① 白はんぺんは角切りにし、アルミホイルにのせ、オーブントースターで表面がカリッとするまで焼く。
 - ② ホールコーンはさっとゆでる。
 - ③ 胡瓜は乱切り、ミニトマトは半分に切る。
 - ④ ①、②、③を合わせて器に盛り、わさびしょうゆをかける。
- ① ジャガ芋は一口大に切り、塩少々加えた水からゆでる。
 - ② 火が通ったら湯を捨て、再び火にかけ、粉をふかし、あおさ粉をまぶす。

【原材料】 玉葱、レタス、胡瓜、ミニトマト、じゃが芋…国産
牛肉の味付(牛肉)…オーストラリア産

- エネルギー356kcal
- 蛋白質20.0g ●脂質13.2g
- ナトリウム1732mg(食塩相当量4.4g)

	2人用	3人用	4人用
スタミナ焼き肉			
牛肉の味付	160g	240g	320g
玉葱	小1コ	1コ	1コ
[塩 こしょう]			
[油]			
レタス	1/5コ	1/4コ	1/3コ
はんぺんサラダ			
白はんぺん	1コ	1コ	2コ
胡瓜	1本	1本	2本
ミニトマト	4コ	6コ	8コ
ホールコーン (冷凍)	40g	60g	80g
生おろしわさび	1袋	1½袋	2袋
[しょうゆ]			
あおさ風味の粉ふき芋			
じゃが芋	2コ	3コ	4コ
あおさ粉	小1/2	小2/3	小1

●牛肉の味付…小麦、かに使用
白はんぺん…小麦、卵使用