

調理時間

約**35**分

● ●  
● ツナ入りマカロニサラダ  
● キャベツのコンソメスープ  
**ポークケチャップ**



アレルギー物質を含む食品  
マカロニ ……………小麦

**ポークケチャップ**

- ①ぶなしめじ…根元を切って小房に分ける  
豚肉…食べやすく切る
- ② **A**を合わせる。
- ③フライパンに油を熱してかぼちゃを焼き、塩、こしょうして盛る。
- ④ ③のフライパンにバターを熱して豚肉を焼いて取り出す。  
ぶなしめじを炒め、豚肉を戻し入れ、②を加えてからめ、③に盛る。

材料	2人用	3人用	4人用
豚もも薄切り肉	200g	300g	400g
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック
バター又マーガリン	大 1/2	大 2/3	大 1
酒	大 2/3	大 1	大 1 1/3
ソース	大 2/3	大 1	大 1 1/3
<b>A</b> トマトケチャップ	大 2	大 3	大 4
塩、こしょう	少々	少々	少々
カットかぼちゃ(薄切り)	100g	150g	200g
油	大 1/2	大 2/3	大 1
塩、こしょう	少々	少々	少々

**ツナ入りマカロニサラダ**

- ①マカロニ…塩少々を加えた熱湯で約 4 分ゆでる
- ② **B**を合わせ、人参、①、油をきったまぐろ油漬をあえる。

材料	2人用	3人用	4人用
まぐろ油漬	1個	1個	2個
マカロニ	40g	60g	80g
カット人参(千切り)	30g	40g	60g
<b>B</b> マヨネーズ	大 2	大 3	大 4
塩、こしょう	少々	少々	少々

**キャベツのコンソメスープ**

- ①鍋に **C**を煮立て、キャベツ、コーンを入れて煮る。

材料	2人用	3人用	4人用
カットキャベツ(ざく切り)	150g	220g	300g
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
水	300ml	450ml	600ml
<b>C</b> コンソメ	1コ	1 1/2コ	2コ
酒	大 2/3	大 1	大 1 1/3
こしょう	少々	少々	少々