

◆代替食材：かぼちゃ→大根

※赤字の材料はご家庭でご用意ください

材料	2人用	3人用	4人用
----	-----	-----	-----

●豚ヒレ肉のペッパーステーキ

豚ヒレ肉のペッパーステーキ	180g	270g	360g
カット野菜〈キャベツ、人参〉	160g	240g	320g
油	大 1/2	大 2/3	大 1
塩、こしょう	少々	少々	少々

材料	2人用	3人用	4人用
----	-----	-----	-----

●水菜のシャキシャキあえ

かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
水菜	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
もやし	100g	150g	200g
〔 さとう 小 1 大 1/2 大 2/3 しょうゆ 大 1 大 1 1/2 大 2 ごま油 大 2/3 大 1 大 1 1/3 〕			

材料	2人用	3人用	4人用
----	-----	-----	-----

●野菜スープ

大根イチョウ切り	100g	150g	200g
にら	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
〔 水 300ml 450ml 600ml 〕			
〔 B コンソメ 2/3コ 1コ 1 1/3コ 塩、こしょう 少々 少々 少々 〕			

作り方

下ごしらえ ア ペッパーステーキ…解凍する

●豚ヒレ肉のペッパーステーキ

- フライパンに油を熱してカット野菜を炒め、塩、こしょうして皿などに盛る。
- 続いてアを焼き、①に盛る。

●野菜スープ

- にら…ざく切り
- 鍋にB、大根を入れて蓋をして中火で煮、にらを加えてさっと煮る。

●水菜のシャキシャキあえ

- もやし…軽く洗ってラップで包み、電子レンジ加熱（目安として100g約1分30秒）→水気をきる  
水菜…ざく切り  
かに風味かまぼこ…ほぐす
- Aを合わせて①をあえる。