

調理時間

約 10 分

● かき玉スープ
コク旨バター回鍋肉



アレルギー物質を含む食品

回鍋醬	小麦
卵	卵

☐ 496kcal 蛋 30.4g 脂 35.3g 炭 19.1g 塩 3.3g

コク旨バター回鍋肉

- ① フライパンに油を熱して豚肉、キャベツ、玉葱、ピーマン、人参を中火～強火で炒め、回鍋醬を加えてからめ、火を止めてバターを加えて混ぜ合わせる。

材料	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	240g	360g	480g
カット野菜〈キャベツ、玉葱、ピーマン、人参〉	320g	480g	640g
油	大 1/2	大 2/3	大 1
回鍋醬	2袋	3袋	4袋
バター	大 2	大 3	大 4

かき玉スープ

- ① 鍋に **A** を煮立て、もやし、枝豆を入れて煮（目安として2人用約3～4分）、溶き卵を流し入れる。

材料	2人用	3人用	4人用
卵	1コ	1 1/2コ	2コ
もやし	100g	150g	200g
むき枝豆（冷凍）	20g	30g	40g
┌ 水	400ml	600ml	800ml
A 鶏がらスープの素	大 2/3	大 1	大 1 1/3
└ こしょう	少々	少々	少々