

調理時間

約**35**分

● 焼きワンタン
● 大根ナムル

温玉のせびんバ



アレルギー物質を含む食品

焼肉のたれ	小麦
温泉卵	卵
ワンタン	小麦

☑ 531kcal ☑ 蛋 22.5g ☑ 脂 38.9g ☑ 炭 24.7g ☑ 塩 2.7g

温玉のせびんバ

	材料	2人用	3人用	4人用
① 青菜…ざく切り	牛バラ薄切り肉	140g	210g	280g
② 牛肉…食べやすく切る→たれをもみ込む	焼き肉のたれ	1袋	1 1/2袋	2袋
③ フライパンに油を熱して①、人参、もやしを炒め、塩、こしょうし、温かいご飯に盛る。	もやし	100g	150g	200g
④ 続いて②を炒めて③に盛り、温泉卵をのせる。	青菜	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
	カット人参(細切り)	40g	60g	80g
	油	大 1/2	大 2/3	大 1
	塩、こしょう	少々	少々	少々
	温泉卵	2コ	3コ	4コ

焼きワンタン

	材料	2人用	3人用	4人用
① フライパンに油を熱してワンタンを焼いて盛り、酢じょうゆを添える。	ワンタン	8コ	12コ	16コ
	油	大 1/2	大 2/3	大 1
	酢	適量	適量	適量
	しょうゆ	適量	適量	適量

大根ナムル

	材料	2人用	3人用	4人用
① 貝割大根…根元を切り、半分に切る	カット大根(イチヨウ切り)	100g	150g	200g
② A を合わせて①、大根をあえる。	貝割大根	1/2パック	1パック	1パック
	塩	少々	小 1/4	小 1/3
	A ごま油	小 1	大 1/2	大 2/3
	粗びき黒こしょう	少々	少々	少々