

調理時間

約**35**分

● 豚肉とじゃが芋のうま煮
● レッドオニオンとトマトのあえもの

からすがれいのみりん粕漬焼き



アレルギー物質を含む食品

からすがれい 小麦
みりん粕漬

☐ 356kcal 蛋白質 21.3g 脂 15.0g 炭 39.8g 塩 3.1g

からすがれいのみりん粕漬焼き

- ア** 魚は解凍する。
- ① 大根はおろして軽く水気をきる。
 - ② 魚はみりん粕を落とし、グリルで両面を焼き（焦げやすいため注意）、①と共に盛る。

材料	2人用	3人用	4人用
からすがれい みりん粕漬（冷凍）	2切	3切	4切
大根	120g	180g	240g

豚肉とじゃが芋のうま煮

- ① 舞茸は食べやすくほぐす。じゃが芋は乱切りにする。
- ② 鍋に**A**、①、人参を入れて煮立て、豚肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る。

材料	2人用	3人用	4人用
豚コマ	60g	90g	120g
じゃが芋（皮むき）	160g	240g	320g
舞茸	2/3パック	1パック	1パック
カット人参（乱切り）	40g	60g	80g
だし汁	170ml	220ml	340ml
A さとう	大 2/3	大 1	大 1 1/3
しょうゆ	大 1 1/3	大 2	大 2 2/3
みりん	大 1	大 1 1/2	大 2 2/3

レッドオニオンとトマトのあえもの

- ① レッドオニオンは繊維に逆らって薄切りにして水にさらす。トマトは乱切りにする。
- ② **B** を合わせ、①をあえる。

材料	2人用	3人用	4人用
レッドオニオン	2/3コ	1コ	1コ
トマト	小 1コ	1コ	小 2コ
B さとう	小 2/3	小 1	小 1 1/3
しょうゆ	大 1/2	大 2/3	大 1