

調理時間

約 **10** 分

● **包丁いらす
青椒牛肉絲**
● たたき胡瓜の中華サラダ



アレルギー物質を含む食品
青椒牛肉絲の素 ……小麦・乳成分・卵

☑ 218kcal ☑ 9.0g ☑ 11.8g ☑ 20.1g ☑ 2.3g

包丁いらす! 青椒牛肉絲 (フンジャオニウウスウ)

- ① 青椒牛肉絲の素…凍ったまま袋を開けずに蒸気口を上にして耐熱器にのせ、電子レンジ加熱 (目安として 230g 約 4 分 20 秒)
- ② フライパンに油を熱してピーマン、玉葱を炒め、①を加えて炒め合わせ、鍋肌からしょうゆを加えてさっと炒める。

材料	2人用	3人用	4人用
青椒牛肉絲の素 (冷凍)	230g	315g	460g
カット野菜 <ピーマン、玉葱>	180g	270g	360g
油	大 1/2	大 2/3	大 1
しょうゆ	少々	少々	少々

たたき胡瓜の中華サラダ

- ① コーン…ラップで包み、電子レンジ加熱 (目安として 20g 約 50 秒)
サニーレタス…ちぎる
胡瓜…めん棒等でたたき→食べやすい大きさにちぎる
- ② **A** を合わせ、食べる直前に①をあえる。

材料	2人用	3人用	4人用
胡瓜	1/2 本	2/3 本	1 本
カーネルコーン (冷凍)	20g	30g	40g
サニーレタス又葉野菜	適量	適量	適量
鶏がらスープの素	少々	小 1/4	小 1/3
さとう	小 2/3	小 1	大 1/2
A 酢	大 1/2	大 2/3	大 1
しょうゆ	大 1/2	大 2/3	大 1
ごま油	大 1/2	大 2/3	大 1
お好みでおろしんにく	少々	少々	少々