

調理時間

約 **15** 分

● ●
もやし
の華風
あえ

横浜大飯店監修

酢豚



アレルギー物質を含む食品

横浜大飯店監修酢豚セット …… 小麦
ポークハム …………… 乳成分・卵

●横浜大飯店監修酢豚セット…豚肉：カナダ産

☐ 400kcal 匁 17.5g 脂 17.3g 炭 46.9g 塩 4.7g

横浜大飯店監修 酢豚

ア 酢豚セットのタレ…解凍する

- 揚げ豚…凍ったまま耐熱器にのせ、ラップをせずに電子レンジ加熱（目安として2人用約1分30秒）
カット野菜の人参…ラップで包み、電子レンジ加熱（目安として2人用約1分）
- フライパンに油を熱して①を炒め、残りのカット野菜を加えて炒め合わせ、タレを加えてからめる。

材料	2人用	3人用	4人用
横浜大飯店監修 酢豚セット（冷凍）			
揚げ豚	140g	210g	280g
タレ（50g）	2袋	3袋	4袋
カット野菜 ＜玉葱、ピーマン、人参＞	180g	270g	360g
油	大1/2	大2/3	大1

春雨入りスープ

- チンゲン菜…ざく切り
たけのこ…薄切り
ハム…短冊切り
- 鍋に A を煮立て、①、春雨を入れて約4分煮る。

材料	2人用	3人用	4人用
ポークハム	2枚	3枚	4枚
春雨	20g	30g	40g
チンゲン菜	1株	1株	2株
たけのこ水煮	40g	60g	80g
水	400ml	600ml	800ml
A 鶏がらスープの素	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々

もやしの華風あえ

- わかめ…水につけて戻す
- 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
- B を合わせ、①、②をあえる。

材料	2人用	3人用	4人用
もやし	100g	150g	200g
乾燥カットわかめ	5g	5g	5g
B 塩	小1/4	小1/3	小1/2
ごま油	小2/3	小1	大1/2