

調理時間

約**35**分

●ツナと切干大根の塩こぶあえ
●白菜のみそ汁

豚バラと長芋の炒めもの



●塩吹昆布…小麦使用 ㊦540kcal ㊧18.4g ㊨40.3g ㊩28.9g ㊪3.8g

豚バラと長芋の炒めもの

- ① 豚肉は食べやすく切り、**A**をもみ込む。
- ② 長芋は皮をむいて半月切りにし、しし唐は切り目を入れる。
- ③ フライパンに **C**のごま油を熱して②をさっと炒め、取り出す。
- ④ **B**のごま油を足して①を炒め、③を戻し入れ、合わせた **D**で調味する。

材料	2人用	3人用	4人用
豚バラ薄切り肉	120g	180g	240g
酒	小 2/3	小 1	小 1 1/3
A しょうゆ	小 2/3	小 1	小 1 1/3
こしょう	少々	少々	少々
片栗粉	小 2/3	小 1	小 1 1/3
B ごま油	小 2/3	小 1	小 1 1/3
長芋	160g	240g	320g
しし唐	4本	6本	8本
C ごま油	大 1/2	大 2/3	大 1
さとう	小 1	大 1/2	小 2
酒	大 1	大 1 1/2	大 2
D しょうゆ	大 1	大 1 1/2	大 2
粗びき黒こしょう	少々	少々	少々

ツナと切干大根の塩こぶあえ

下ごしらえ ㊦切干大根はぬるま湯につけて戻す。

- ① 胡瓜は縦半分にして斜め切り、人参は細切り、切干大根は水気を絞る。
- ② ①、油をきったツナフレーク、塩吹昆布（お好みで加減）をポリ袋に入れてもむ。
- ③ ②をマヨネーズであえる。

材料	2人用	3人用	4人用
ツナフレーク油漬(70g)	2/3コ	1コ	2コ
切干大根	20g	30g	40g
胡瓜	2/3本	1本	1本
カット人参(細切り)	40g	60g	80g
塩吹昆布	6g	9g	12g
マヨネーズ	大 2	大 3	大 4

白菜のみそ汁

- ① 白菜、みつばはざく切りにする。
- ② 鍋にだし汁を煮立て、白菜を入れて煮、みつばを加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

材料	2人用	3人用	4人用
カット白菜(ざく切り)	100g	150g	200g
みつば	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
だし汁	300ml	450ml	600ml
みそ	大 1	大 1 1/2	大 2