

調理時間

約 **10** 分

● オニオンソースで
簡単♪ポークソテー
● スパゲティサラダ



- きざみオニオンソース…小麦使用
- スパゲティ…小麦使用

☐ 466kcal ☐ 26.2g ☐ 29.7g ☐ 27.1g ☐ 1.6g

オニオンソースで簡単♪ポークソテー

- ① サニーレタス…ちぎる
- ② フライパンに油を熱して豚肉を焼き、①と共に盛り、きざみオニオンソースをかける。

材料	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	240g	360g	480g
油	大 1/2	大 2/3	大 1
きざみオニオンソース	2袋	3袋	4袋
サニーレタス又葉野菜	適量	適量	適量

スパゲティサラダ

下ごしらえ ㊦ ①で使用する湯を沸かす。

- ① スパゲティ…半分に折り、塩少々を加えた ㊦ の湯で約7分ゆでる（途中、キャベツ、人参を加える）→水気をきる
- ② ①を A であえ、ミニトマトと共に盛る。

材料	2人用	3人用	4人用
スパゲティ	40g	60g	80g
カット野菜 ＜キャベツ、人参＞	120g	180g	240g
A マヨネーズ	大 2	大 3	大 4
塩、こしょう	少々	少々	少々
ミニトマト	2コ	3コ	4コ