

調理時間

約35分

● ツナと白菜のやみつぎレンジ蒸し
● 焼き小籠包

豚肉となすの黒酢ソース



● 黒酢ソース…小麦使用 ● 焼き小籠包…小麦使用

□ 524kcal 蛋白質 27.9g 脂 27.3g 炭 41.9g 塩 2.5g

豚肉となすの黒酢ソース

- ① 豚肉は食べやすく切り、**A**をもみ込む。
- ② なす、ピーマンは乱切り、れんこんは半月又いちょう切りにしてさっと水洗いする。
- ③ フライパンに**C**の油を熱してなすを炒め、取り出す。
- ④ **B**の油を足して、片栗粉をまぶした豚肉、れんこん、人参、ピーマンを炒める。
- ⑤ 火が通ったら、③を戻し入れ、ソースを加えてからめる。

材料	2人用	3人用	4人用
豚モモ薄切り肉	160g	240g	320g
A 酒	大 1/2	大 2/3	大 1
A 塩	少々	少々	少々
片栗粉	適量	適量	適量
B 油	大 1/2	大 2/3	大 1
なす	1本	1 1/2本	2本
C 油	大 2/3	大 1	大 1 1/3
れんこん	60g	90g	120g
ピーマン	2/3コ	1コ	2コ
カット人参(イチヨウ切り)	30g	40g	60g
黒酢ソース	1 1/3袋	2袋	3袋

ツナと白菜のやみつぎレンジ蒸し

- ① 人数分の耐熱器に白菜、もやし、油をきったツナフレークを入れて**D**を振り、ラップをして電子レンジで加熱する(目安として1人用約3分)。

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
カット白菜(ざく切り)	160g	240g	320g
もやし	100g	150g	200g
D 酒	大 2	大 3	大 4
D 鶏がらスープの素	小 2/3	小 1	小 1 1/3
D 塩、粗びき黒こしょう	少々	少々	少々
D ごま油	少々	少々	少々
D お好みでおろしにんにく	少々	少々	少々

焼き小籠包

- ① フライパンに油を熱し、凍ったままの小籠包を並べ、約1分焼く。
- ② 分量の水を加え、蓋をして強火で蒸し焼き、水気がなくなるまで焼く。

材料	2人用	3人用	4人用
焼き小籠包(冷凍)	120g 4コ	180g 6コ	240g 8コ
油	大 1/2	大 2/3	大 1
水	約100ml	約150ml	約200ml