

11/20

木曜日

●豆腐と青菜のみそ汁

はちみつじょうゆの
やわらかポーク焼き肉

調理時間

(2人分)

約 20 分

●エネルギー 354kcal●蛋白質 22.9g●脂質 24.3g●炭水化物 13.1g●食塩相当量 2.9g ※ご飯の栄養量は含まれておりません

はちみつじょうゆのやわらかポーク焼き肉

- ① レタス…ちぎる
- ② 豚肉…食べやすく切る
- ③ はちみつ、**A**を合わせる。
- ④ フライパンに油を熱して豚肉を焼く。火が通ったら③で調味し、レタス、ミニトマトと共に盛る。

材 料	2人用	3人用	4人用
豚肩ロース薄切り肉	200g	300g	400g
はちみつ	2/3 袋	1 袋	1 1/3 袋
└ 酒	大 2/3	大 1	大 1 1/3
A しょうゆ	大 1	大 1 1/2	大 2
└ お好みでおろし生姜	少々	少々	少々
油	大 1/2	大 2/3	大 1
レタス又葉野菜 (冷蔵)	適量	適量	適量
ミニトマト (冷蔵)	2 コ	3 コ	4 コ

豆腐と青菜のみそ汁

- ① 青菜…ざく切り
- ② 鍋にだし汁、大根、人参を入れ、蓋をして中火で煮る。
- ③ 豆腐…水気をきり、さいの目切り
- ④ ②に火が通ったら青菜、豆腐を加えてさっと煮、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。

材 料	2人用	3人用	4人用
豆腐	1/2パック	1/2パック	1パック
青菜 (冷蔵)	1/4 ワ	1/3 ワ	1/2 ワ
カット大根 (いちょう切り)	100g	150g	200g
カット人参 (いちょう切り)	30g	40g	60g
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大 1 1/3	大 2	大 2 2/3