

水餃子
野菜たっぷり蒸し回鍋肉



調理時間

(2人分)

約30分

●エネルギー 298kcal ●蛋白質 21.6g ●脂質 12.6g ●炭水化物 26.2g ●食塩相当量 2.9g

※ご飯の栄養量は含まれておりません

●回鍋醬…小麦使用 ●水餃子…小麦使用

野菜たっぷり蒸し回鍋肉

- ① ピーマン…短冊切り
- ② 豚肉…食べやすく切る→塩、こしょう、回鍋醬をもみ込む
- ③ フライパンにピーマン、キャベツ、玉葱、人参、②を重ね入れ、分量の水をまわし入れ、蓋をして弱火～中火で蒸す。火が通ったら軽く混ぜる。

材料	2人用	3人用	4人用
豚モモ薄切り肉 しゃぶしゃぶ用	150g	220g	300g
塩、こしょう	少々	少々	少々
回鍋醬	1 1/3袋	2袋	2 2/3袋
カットキャベツ(ざく切り)	150g	220g	300g
ピーマン	2コ	2コ	3コ
カット玉葱(薄切り)	120g	180g	240g
カット人参(短冊切り)	40g	60g	80g
水	大2	大3	大4

水餃子

- ① ①チンゲン菜…ざく切り→ゆでて水に取り(湯は取っておく)、水気を絞る
- ② ①の熱湯で水餃子をゆで、水気をきる。
- ③ ①、②を盛り、合わせたAをかける。

材料	2人用	3人用	4人用
水餃子	6コ	9コ	12コ
チンゲン菜	1株	1株	2株
A しょうゆ	大1/2	大2/3	大1
B ごま油	小2/3	小1	大1/2