Casual Dish
カジュアルディッシュ

12/1
火曜日

釜揚げしらす丼

豚肉と野菜のあっさり煮



調理時間（2人分）約25分

●エネルギー 497kcal ●蛋白質 21.8g ●脂質 30.0g ●炭水化物 36.0g ●食塩相当量 4.9g
※ご飯の栄養量は含まれておりません
●ハンバーグ<プレーン>…小麦、乳成分、卵使用　●シチューミックス<ビーフ>…小麦、乳成分使用
●シーザードレッシング…小麦、乳成分、卵使用

下ごしらえ ㋐ 釜揚げしらすは解凍する。

釜揚げしらす丼

① 青じその葉はせん切りにして水にさらし、水気をきる。梅干しは種を取り除く。
② 温かいご飯に㋐、①をのせてごま油をまわしかけ、しょうゆをかける。

材料	2人用	3人用
釜揚げしらす（冷凍）	80g	120g
梅干し	2コ	3コ
青じその葉（冷蔵）	2枚	3枚
●ごま油	大1 1/3	大2
●しょうゆ	適量	適量

豚肉と野菜のあっさり煮

① ぶなしめじは根元を切って食べやすくほぐす。青菜はざく切り、人参は短冊切りにする。
② 鍋に油を熱して豚肉、もやし、①(青菜以外)を炒め、Ⓐを加えて煮立ったらアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4～6分)。火が通ったら青菜を加えてさっと煮る。

材料	2人用	3人用
豚コマ	60g	90g
ぶなしめじ（冷蔵）	1/2パック	2/3パック
青菜（冷蔵）	1/5ワ	1/4ワ
もやし（冷蔵）	150g	200g
人参（冷蔵）	40g	60g
●油	大1/2	大2/3
Ⓐ ●だし汁	170ml	220ml
Ⓐ ●塩	小1/4	小1/3
Ⓐ ●しょうゆ	小1/2	小2/3
Ⓐ ●みりん	大1/2	大2/3