

1/19

月曜日

●「コロコロお豆とひじきの煮もの」  
豚ロースの  
すりおろし生姜焼き



調理時間

(2人分)

約20分

●エネルギー 439kcal●蛋白質 30.5g●脂質 26.1g●炭水化物 23.9g●食塩相当量 3.4g

※ご飯の栄養量は含まれておりません

●すりおろし生姜炒めのたれ…小麦使用 ●五目揚げ…小麦、卵使用

## 豚ロースのすりおろし生姜焼き

- ① 青菜…ざく切り→玉葱と共に耐熱器に入れ、塩、こしょうして軽く混ぜる→ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約3分)
- ② フライパンに油を熱して豚肉を焼き、火が通ったらたれで調味し、①と共に盛る。

材 料	2人用	3人用	4人用
豚ロース薄切り肉	200g	300g	400g
油	大1/2	大2/3	大1
すりおろし生姜炒めのたれ	1 1/3袋	2袋	2 2/3袋
青菜 (冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
カット玉葱 (薄切り)	80g	120g	160g
塩、こしょう	少々	少々	少々

## コロコロお豆とひじきの煮もの

下ごしらえ ㊦ひじき…ぬるま湯につけて戻す

- ① 人参…角切り  
五目揚げ…短冊切り  
ひじき…洗って水気をきる
- ② 鍋に㊦、①、大豆水煮を入れ、蓋をして中火で煮る。

材 料	2人用	3人用	4人用
五目揚げ	2枚	2枚	3枚
大豆水煮	100g	150g	200g
小芽ひじき	10g	15g	20g
人参 (冷蔵)	30g	40g	60g
だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	大1 1/3	大2	大2 2/3
みりん	大1	大1 1/2	大2