

1/22

木曜日

●焼売

海の幸の
にぎやか八宝菜

調理時間

(2人分)

約30分

●エネルギー 362kcal●蛋白質 26.3g●脂質 13.1g●炭水化物 34.1g●食塩相当量 3.6g

※ご飯の栄養量は含まれておりません

●むきえび…えび使用 ●うま煮ソース…小麦使用 ●焼売…小麦使用

海の幸のにぎやか八宝菜

下ごしらえ ㊦ えび、イカ…解凍する

- ① えび、イカ…水気を拭く→豚肉と共に **A** をもみ込む
- ② ピーマン…乱切り
- ③ うま煮ソース、水を合わせる。
- ④ フライパンに油を熱して①、②、人参、玉葱、白菜を炒め、火が通ったら、よく混ぜた③を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。

材 料	2人用	3人用	4人用
豚コマ	50g	70g	100g
イカリング (冷凍)	100g	150g	200g
むきえび (冷凍)	50g	70g	100g
└ 酒	小2/3	小1	大1/2
└ A しょうゆ	小2/3	小1	大1/2
└ 片栗粉	小2/3	小1	大1/2
カット白菜 (ざく切り)	200g	300g	400g
カット玉葱 (薄切り)	80g	120g	160g
ピーマン (冷蔵)	1コ	1コ	2コ
カット人参 (短冊切り)	40g	60g	80g
油	大1/2	大2/3	大1
うま煮ソース	2袋	3袋	4袋
水	100ml	150ml	200ml

焼売

- ① 焼売はさっと水にくぐらせて耐熱器にのせ、軽くラップをかけ、電子レンジで加熱する (目安として2人用で約2分50秒)。

※蒸し器で約15分蒸してもOK!

- ② チンゲン菜…縦6等分にして耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱 (目安として2人用約1分30秒)→水に取り、水気を絞る
- ③ ①、②を盛り、しょうゆを添える。

材 料	2人用	3人用	4人用
焼売 (冷凍)	8コ	12コ	16コ
チンゲン菜 (冷蔵)	1株	1株	2株
しょうゆ	適量	適量	適量