

1/23

金曜日

# ごろごろ豚バラ肉じゃが

●レタス入りスパゲティサラダ



調理時間  
(2人分)  
約25分

●エネルギー 660kcal ●蛋白質 21.9g ●脂質 45.1g ●炭水化物 49.2g ●食塩相当量 2.5g  
※ご飯の栄養量は含まれておりません

●かに風味かまぼこ…小麦、卵、かに使用 ●スパゲティ…小麦使用

## ごろごろ豚バラ肉じゃが

- じゃが芋…厚めの半月切り
- 鍋にA、①、人参、玉葱を入れ、蓋をして中火で煮る。煮立ったら豚肉を加えてアクを取り、落とし蓋をして中火で煮る。

※落とし蓋をすることで煮くずれを防ぎ、煮込み時間の短縮にもなります。

材料	2人用	3人用	4人用
豚バラ角切り肉	200g	300g	400g
皮むきじゃが芋	240g	320g	480g
カット玉葱（薄切り）	80g	120g	160g
カット人参（いちょう切り）	40g	60g	80g
「だし汁」	170ml	220ml	300ml
A しょうゆ	大2	大3	大4
「みりん」	大2	大3	大4

## レタス入りスパゲティサラダ

- スパゲティ…半分に折り、塩少々を加えた熱湯で約7分ゆでる
- レタス…細切り  
かに風味かまぼこ…ほぐす
- スパゲティ、②をBである。

材料	2人用	3人用	4人用
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
スパゲティ	40g	60g	80g
レタス（冷蔵）	適量	適量	適量
「マヨネーズ」	大2	大3	大4
B 塩、こしょう	少々	少々	少々