

1/23

金曜日

● レタス入りスパゲティサラダ

# ごろごろ 豚バラ肉じゃが



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

- ① じゃが芋…厚めの半月切り
- ② 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 (いちよう切り)	40g	60g	80g
「だし汁	170ml	220ml	300ml
<b>A</b> 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

- ① 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
- ② レタス…細切り  
かに風味かまぼこ…ほぐす
- ③ スパゲティ、②を **B** であえる。

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>B</b> 塩、こしょう	少々	少々	少々