

5/22

金曜日

●ハムとキャベツの煮もの
●たたき胡瓜

豚肉の西京風みそ照り焼き

調理時間
(2人分)

約35分

●エネルギー 392kcal ●蛋白質 24.2g ●脂質 21.7g ●炭水化物 28.2g ●食塩相当量 3.0g
※ご飯の栄養量は含まれておりません
●ポークハム…乳成分、卵使用

豚肉の西京風みそ照り焼き

- ① 豚肉…**A**をもみ込む
- ② かぼちゃ…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)
オクラ…へたの先端を切り落としてガクをむき、塩少々をまぶして板ずり→さっと水洗いして縦半分に切る
- ③ フライパンに**C**の油を熱して②を焼き、塩、こしょうして盛る。
- ④ **B**の油を足して豚肉を焼き、西京漬けの素を加えてからめ、③に盛る。

材料	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
さとう	小1	大1/2	大2/3
酒	大2/3	大1	大1 1/3
A しょうゆ	小1	大1/2	大2/3
みりん	小1	大1/2	大2/3
西京漬けの素	2/3袋	1袋	1 1/3袋
B 油	小1	大1/2	大2/3
カットかぼちゃ(薄切り)	100g	150g	200g
オクラ(冷蔵)	2本	3本	4本
C 油	大1/2	大2/3	大1
塩、こしょう	少々	少々	少々

ハムとキャベツの煮もの

- ① ハム…短冊切り
- ② 鍋に**D**、①、キャベツ、玉葱を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3～5分)。火が通ったら、コーンを加えてさっと煮る。

材料	2人用	3人用	4人用
ポークハム	2枚	3枚	4枚
カットキャベツ(ざく切り)	150g	220g	300g
カット玉葱(くし形切り)	80g	120g	160g
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
だし汁	150ml	220ml	300ml
塩	小1/4	小1/3	小1/2
D しょうゆ	大1/2	大2/3	大1
みりん	大1/2	大2/3	大1

たたき胡瓜

- ① 胡瓜…めん棒でたたく→乱切り
- ② ①を**E**であえる。

材料	2人用	3人用	4人用
胡瓜(冷蔵)	1本	1本	2本
E 塩	小1/4	小1/4	小1/2
ごま油	小1	小1	大2/3