



豚肉でトマトハヤシライス

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3~4人前
・豚こま切れ肉	1パック(100g)	1パック(180g)
・玉ねぎ	1個	2個
A・カットトマト	1/2パック(194g)	1パック(388g)

【家庭で用意】

「・しょうゆ	小さじ1	小さじ1・1/2
A・ケチャップ	大さじ1	大さじ1・1/2
「・ウスターソース	大さじ1	大さじ1・1/2
・サラダ油	大さじ1/2	大さじ1
・小麦粉	大さじ1/2	大さじ1
・塩・こしょう	適量	適量
・ご飯	2人前	3~4人前
・乾燥パセリ	適量	適量

(栄養成分1人前(398g)あたり)(全体を2人分として計算)

☑ 524kcal ☑ 蛋 13.5g ☑ 脂 21.3g ☑ 炭 74.6g ☑ 塩 1.4g

※栄養量の表示には、1人分のご飯(目安:茶碗1杯分(150g))も含めております。

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にご覧ください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

お好みでマッシュルームや人参を加えるのもおすすめです。

- ① 玉ねぎは薄切りにします。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①を炒めます。
- ③ しんなりしてきたら豚こま切れ肉を加え、火が通るまで加熱します。
- ④ 小麦粉を振り入れ、粉っぽさが無くなるまで炒めます。
- ⑤ Aを加え、約5分焦がさないように炒めます。
- ⑥ 塩・こしょうで味を調べ、火から下ろします。
- ⑦ ご飯をお皿に盛り、⑥をかけます。乾燥パセリを振ったらできあがり。