



豚肉のマヨ照り焼き

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
- ・リーフレタス

1パック(150g)
1/2袋(40g)

1パック(250g)
1袋(80g)

【家庭で用意】

- ・しょうゆ
- ・酒
- ・砂糖
- ・塩・こしょう
- ・マヨネーズ
- ・しょうゆ
- ・みりん
- ・サラダ油

大さじ1
大さじ1
小さじ1/2
適量
大さじ1
小さじ1
小さじ1
大さじ1/2

大さじ1・1/2
大さじ1・1/2
小さじ1
適量
大さじ1・1/2
小さじ1・1/2
小さじ1・1/2
大さじ1

作り方



500W



800W

【下ごしらえ】

AとBをそれぞれ混ぜ合わせます。

- ① 豚こま切れ肉をAに約5分漬け込みます。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を炒めます。豚こま切れ肉に火が通ったらBを加えて絡めます。
- ③ 器にちぎったリーフレタス、②を盛り付けたらできあがり。

〈栄養成分1人前(127g)あたり〉(全体を2人分として計算)

エ 372kcal 蛋 12.1g 脂 34.2g 炭 5.2g 塩 2.3g

※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してください。