



回鍋肉

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(120g)	1パック(200g)
・キャベツ	150g	300g
・玉ねぎ	1/2個	1個
・ピーマン	1個	2個
・回鍋肉の素	1袋(40g)	2袋(80g)
【家庭で用意】		
・サラダ油	大さじ1	大さじ2
・塩・こしょう	適量	適量

(栄養成分1人前(213g)あたり)(全体を2人分として計算)

工 342kcal 蛋 11.7g 脂 28.5g 炭 12.8g 塩 1.8g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
回鍋肉の素	●							

※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。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

回鍋肉の素の量はお好みで調節してください。

- 1 キャベツはざく切り、玉ねぎはくし切り、ピーマンは乱切りにします。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、豚こま切れ肉を炒め、塩・こしょうを振ります。豚こま切れ肉に火が通ったら①を加えて炒めます。
- 3 野菜がしんなりとしてきたら回鍋肉の素を加えて全体に絡ませます。お皿に盛り付けたらできあがり。