



豚肉と小松菜の中華炒め

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)
・小松菜	50g	100g
・ぶなしめじ	1袋(100g)	1袋(180g)
・人参	1/2切	1切
・中華用炒めだれ	2/3袋(40g)	1・1/3袋(80g)
【家庭で用意】		
・ごま油	大さじ1/2	大さじ1
・塩・こしょう	適量	適量

(栄養成分1人前(170g)あたり)(全体を2人分として計算)

工 297kcal 蛋 11.3g 脂 26.6g 炭 6.4g 塩 1.4g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
中華用炒めだれ	●							

※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してください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

中華用炒めだれの量は好みで調節してください。

【下ごしらえ】

ぶなしめじは石づきを取ってほぐしておきます。

- ① 人参はいちょう切りにします。
- ② フライパンにごま油を引き、豚こま切れ肉に火が通るまで炒めます。
- ③ ①を入れてしんなりするまで炒めたら、小松菜、ぶなしめじを加え、塩・こしょうを振って炒めます。
- ④ 中華用炒めだれを加えてさっと炒め、味がなじんだらできあがり。