



豚こま大根

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)
・ 大根	1切	1切
・ ぶなしめじ	1/2パック(50g)	1パック(100g)
・ 刻みねぎ	1袋(10g)	2袋(20g)
・ 和風万能調味料	1袋(70g)	2袋(140g)

【家庭で用意】

・ ごま油	大さじ1	大さじ2
・ おろししょうが	小さじ1	小さじ2
・ 水	100ml	200ml

(栄養成分1人前(326g)あたり)(全体を2人分として計算)

☐ 368kcal ☐ 11.3g ☐ 27.5g ☐ 22.6g ☐ 2.2g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
和風万能調味料	●							

※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】

和風万能調味料の量はお好みで調節してください。

- ① 大根は半月切りにして耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジで約3分加熱します。ぶなしめじは石づきを切り落とし、ほぐします。
- ② フライパンにごま油、おろししょうがを入れて熱し、豚こま切れ肉を炒めます。
- ③ ①を加えてサッと炒めたら、水を加えて沸かし、出てきた灰汁を取り除きます。
- ④ 和風万能調味料を加えて蓋をし、弱めの中火で約6分煮ます。
- ⑤ 大根に味が染みたら器に盛り、刻みねぎを散らしたらできあがり。