



牛肉となすのさっぱりおろしぽん酢丼

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
・牛こま切れ肉	1パック(100g)	1パック(180g)
・玉ねぎ	1個	2個
・なす	1本	2本
・刻みねぎ	1/2袋(5g)	1袋(10g)
・大根おろし	2袋(60g)	4袋(120g)

【家庭で用意】

・ごま油	小さじ1	小さじ2
・塩・こしょう	適量	適量
・味付ぽん酢	大さじ2	大さじ4
・ご飯	2人前	3～4人前

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

一味や七味等をかけても◎

- ① 玉ねぎはスライス、なすは乱切りにします。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、牛こま切れ肉を色が変わるまで炒めます。
- ③ ①、塩・こしょうを加えて玉ねぎがしんなりするまで炒めます。
- ④ ご飯の上に③、大根おろしをのせて、上から味付ぽん酢をかけます。刻みねぎを盛ったらできあがり。

(栄養成分1人前(369g)あたり)(全体を2人分として計算)

☐ 493kcal ☐ 12.2g ☐ 22.4g ☐ 67.8g ☐ 1.2g

※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してください。