



豚肉と夏野菜とこんにゃくの 旨辛サムジャン炒め

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(100g)	1パック(180g)
・ピーマン	1個	2個
・なす	1本	2本
・赤パプリカ	1切	1切
・黒糸こんにゃく	1/2袋(50g)	1袋(100g)
・サムジャン	1袋(50g)	2袋(100g)

【家庭で用意】

・ごま油	大さじ1	大さじ2
------	------	------

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

サムジャンの量はお好みで調節してください。

【下ごしらえ】

お湯を沸かしておきます。

- ① ピーマン、なす、赤パプリカは細切りにします。
沸騰したお湯で黒糸こんにゃくを約1分茹で、ザル等にあけて水気を切っておきます。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、豚こま切れ肉を入れて色が変わるまで炒めます。
- ③ ①の野菜、黒糸こんにゃくを加えて炒め合わせます。
- ④ サムジャンを加えて炒め、全体に味がなじんだらできあがり。

(栄養成分1人前(176g)あたり)(全体を2人分として計算)

エ 308kcal 蛋 8.9g 脂 24.9g 炭 15.2g 塩 2.1g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
サムジャン	●							

※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ご覧ください。