

まとめて
お買い得!

豚肉の和風焼き

煮もの・焼き魚

1人用 1,230円
2人用 1,750円
3人用 2,450円

調理時間
約25分

エネルギー 355kcal
蛋白質 28.0g
脂質 14.9g
糖質 24.5g
塩分 4.4g



●揚げボール…卵

材 料	1人用	2人用	3人用
豚肉の和風焼き			
豚うす切り肉(もも)	80g	160g	240g
④ [しょうゆ]	大3/4	大1 1/2	大2 1/4
[酒]	大1/4	大1/2	大3/4
油			
いりごま	1P	1P	2P
煮もの			
揚げボール	2個	4個	6個
じゃが芋	1個	2個	3個
にんじん	1/3本	1/2本	1本
干しいたけ	1枚	2枚	3枚
⑤ [だし汁]	100ml	200ml	300ml
[しょうゆ]	大1/2	大1	大1 1/2
[さとう]	大1/4	大1/2	大3/4
[みりん]	大1/4	大1/2	大3/4
焼き魚			
子持ちししゃも	2尾	4尾	6尾

手順 ①▶②▶③▶④

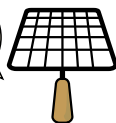
- ① 豚肉は④に漬ける。
フライパンに油を熱し、
- ② ①を焼き、いりごまをふる。

スペシャル
ポーク



- ③ じゃがいもは4つ割り、にんじんは乱切りにする。
干しいたけはもどす。
- ④ ①・②・揚げボールは⑤で煮る。

焼くだけ!



- ① 魚はよく熟した焼き網で焼く。