

# 豚ヒレステーキ

切り干し大根の煮もの・ツナあえ

エネルギー 252kcal 炭水化物 12.9g  
 蛋白質 26.2g 塩分 2.5g  
 脂質 10.7g

お買い物メモ

みりん・すりごま

1人用	750円
2人用	1,090円
3人用	1,530円

## 手順 ●▶●▶●▶●▶

- ① ヒレ肉は適当な厚さに切り、塩・こしょうしてフライパンで焼く。
- ② ①にせんキャベツとミニトマトを添える。

- .....
- ① 切り干し大根は水でもどす。にんじんはせん切りにする。油揚げに熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。
  - ② 絹さやは斜め切りにする。
  - ③ ①をAで煮、②も加えてひと煮する。

- .....
- ① 白菜はゆでてザク切りにする。オイルツナの油分をきってほぐす。
  - ② ①をBであえる。

材 料	1人用	2人用	3人用
豚ヒレステーキ			
豚ヒレ肉	80g	160g	240g
塩	小1/8	小1/4	小3/8
こしょう			
油	小1/2	小1	小1 1/2
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ミニトマト	2個	4個	6個
切り干し大根の煮もの			
切り干し大根	5g	10g	15g
にんじん	10g	20g	30g
絹さや(冷凍)	10g	20g	30g
油揚げ	5g	10g	15g
A [しょうゆ みりん だし汁	小1	小2	小3
	小1/2	小1	小1 1/2
	150ml	300ml	450ml
ツナあえ			
白菜	適宜	適宜	適宜
オイルツナ	20g	40g	60g
B [すりごま しょうゆ だし汁	小1/2	小1	小1 1/2
	小1/2	小1	小1 1/2
	小1/2	小1	小1 1/2



調理時間  
約40分