

焼き肉ドレッシング

おすすめ

エネルギー 614kcal 糖質 25.9g
 蛋白質 24.8g 塩分 3.7g
 脂質 44.8g

お買い物メモ

ドレッシング
・マヨネーズ

2人用	780円
3人用	1,100円
4人用	1,410円

ごぼうサラダ・ワカメスープ



手順 ●▶●▶●

- 1 豚肉は塩・こしょう、油を熱したフライパンで焼く。
- 2 キャベツ・にんじんはせん切り(ごぼうサラダにも使用)にして皿に敷き、①をのせてミニトマトを飾る。



- 1 せん切りにしたごぼうとにんじん・ホールコーンは熱湯でゆでてAである。
- 2 ①にサラダ用菜を添える。

- 1 玉ねぎはうす切りにする。
- 2 ワカメは水でもどしておく。
- 3 ①を固形スープ・Bで煮、②を加える。

●固形スープ…小麦

材 料	2人用	3人用	4人用
焼き肉ドレッシング			
豚切り落とし肉	240g	360g	480g
塩・こしょう			
油			
キャベツ	適宜	適宜	適宜
にんじん	1/2本	1本	1本
ミニトマト	2個	3個	4個
ドレッシング			
ごぼうサラダ			
ごぼう	80g	120g	160g
にんじん	少々	少々	少々
ホールコーン	20g	30g	40g
サラダ用菜	適宜	適宜	適宜
A [マヨネーズ]	大3	大4 1/2	大6
塩・こしょう			
ワカメスープ			
玉ねぎ	小1個	小1個	小1個
カットワカメ	1P	1P	2P
固形スープ	1/2個	3/4個	1個
B [水]	400ml	600ml	800ml
しょうゆ	小1	小1 1/2	小2
塩・こしょう			

調理時間
約30分