



497 子供と作るひんやりスイーツ フルーツ白玉<4~5人用>

消費期限/8/9日

■販売価格 1,180円

材 料 4~5人

白玉(冷凍)	300g
フルーツ缶詰(混合 パナップ・みかん)	1缶
(内容量170g)(送料295g)	
キウイ	2コ
バナナ	2本
水	100ml
さとう	大3
明治プリン	3コ

<栄養量>

エネルギー/ 340kcal 蛋白質/ 4.2g 脂質/ 0.7g 炭水化物/ 80.1g 塩分/ 0.1g(プリンは含んでおりません)



8/6金
お届け

調理時間
約10分

作り方

- 鍋に水、さとう(好みで加減してください)をひと煮立ちさせ冷やしておく。
- ボウルに①、凍ったままの白玉団子、フルーツ缶詰は汁ごと、食べやすく切ったキウイ、バナナを加え冷やしていただく。

※お好みで炭酸飲料を加えるとランクUPスイーツ♪



8/7金
お届け

597 お好み焼き(豚玉)<3~4人用>

消費期限/8/9日

■販売価格 1,880円

調理時間
約10分

材 料 3~4人

豚バラ肉	200g
キャベツ(カット済 冷蔵)	450g
青葱(カット済 冷蔵)	30g
豆腐(木綿)	1/2パック
お好み焼き粉	300g
水	300ml
卵(冷蔵)	3コ
揚げ玉	10g(2袋)
青のり粉	
お好みソース	
かつお節	

下ごしらえ

豚肉/食べやすい大きさに切る
豆腐/水切りしておく

作り方

- ボウルに分量のお好み焼き粉(お届けは500g)、水を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ①にキャベツ、青葱、卵、揚げ玉、豆腐はくずしながら入れて全体をさっくりと混ぜ合わせる。
- あらかじめ熱しておいたフライパン、又はホットプレート(200°)に薄く油をひき②を丸く流し込み、豚肉をのせて焼く。
- まわりが乾き始め裏面に焼き色がついたら裏返し、裏返した面もきつね色になるまで焼く。(焼きあがるまでへらで押えつけない)
- 再び表に返してお皿に盛り、ソース、青のり粉、削り節をかけていただく。
(お好みでマヨネーズをかける)

<お好み焼き(豚玉)1枚分の栄養量>

エネルギー/ 966kcal 蛋白質/ 34.8g 脂質/ 43.2g
炭水化物/ 105.8g 塩分/ 4.9g
アレルギー/小麦・卵