

つくる人から笑顔に。
YOSHIKEI!

2019
2/18週

お申込み締切日
2月13日(水) 17:00
まで

2月22日(金)
お届け

その1

**厚切り
チャーシュー
丼**

わかめスープ
水菜のサラダ

週末 家族団らんメニュー

ボリューム満点! 本格メニューを2種類ご用意しました!



水菜のサラダ

意外と簡単♪
満足その1
手作りチャーシュー

厚切りチャーシュー丼

満足その2
ボリューム満点!
豚肉1人前
150g♪

わかめスープ

調理時間
約40分

裏面もご覧ください。

**厚切りチャーシュー丼
(わかめスープ・水菜のサラダ)**

●エネルギー634kcal ●蛋白質39.8g ●脂質38.4g
●炭水化物24.3g ●ナトリウム3236mg(食塩相当量8.2g)

2人用 583 1,550円
3人用 584 1,990円
4人用 585 2,390円

消費期限: 2/24(日)

材料

	2人用	3人用	4人用
厚切りチャーシュー丼			
豚肩ロース固まり	300g	450g	600g
油	大½	大½	大1
白葱(冷蔵)	½本	½本	1本
生姜	½カケ	½カケ	½カケ
水	100ml	150ml	200ml
さとう	大3½	大4	大4½
酒	大2½	大3½	大4½
しょうゆ	80ml	120ml	140ml
貝割大根(冷蔵)	½パック	¾パック	1パック
卵	2コ	3コ	4コ
練りからし			
わかめスープ			
乾燥カットわかめ	5g	5g	5g
青葱(カット済・5g)	1袋	1袋	2袋
水	300ml	450ml	600ml
鶏がらスープの素	大½	大1	大1½
こしょう			
水菜のサラダ			
水菜(冷蔵)	½ワ	½ワ	1ワ
人参	30g	40g	50g
◎お好みのドレッシング			

下ごしらえ

- ② 卵はゆでる(沸騰後約6分)
- ④ 生姜…スライスしておく

作り方

- 厚切りチャーシュー丼**
- ① 葱はぶつ切り、貝割大根は根元を切って半分に切る。
 - ② 深めのフライパン、又は厚手の鍋に油を熱して豚肉の表面をじっくり焼く。
 - ③ 焼き目がついたら④、⑤を入れ、蓋をして中火で約20分煮る。
 - ④ 肉を返して葱・卵を加え、更に約10分煮る。
 - ⑤ 温かいご飯を盛り、食べやすく切った豚肉、半分に切った卵、葱をのせ、煮汁をかけて貝割大根をのせ、練りからしを添える。
- ※ワンポイントアドバイス!
豚肉の表面をじっくり焼いてから煮ることで、旨みを閉じ込め煮込んでも旨味が逃げにくくなります。

- わかめスープ**
- ① 鍋に⑥を煮立て、わかめを加えてさっと煮、青葱をちらす。

- 水菜のサラダ**
- ① 水菜は食べやすく切り、人参はせん切りにしお好みのドレッシングをいただく。