表 裏 おもて | サイズ B4平台 | 番 号 508782-01 | 品 名 Y滋賀_0916週SPメニューチラシ

つくる人から笑顔に。
YOSHIKEI

週末アンコール企画 第1弾

ヨシケイ滋賀・京都限定

メニュー

2019 9/16週

お申込み締切日
9月11日(水) 17:00まで

9月20日(金)お届け

その1 厚切りチャーシュー丼

わかめスープ
青菜のサラダ

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・青菜のサラダ）

●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：9/22(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⅔	大1
	白葱（冷蔵）	½本	½本	1本
	生姜	½カケ	½カケ	½カケ
a	水	100ml	150ml	200ml
a	さとう	大3½	大4	大4½
a	酒	大2½	大3½	大4½
a	しょうゆ	80ml	120ml	140ml
	貝割大根（冷蔵）	½パック	⅔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
b	水	300ml	450ml	600ml
b	鶏がらスープの素	大⅔	大1	大1⅓
	こしょう			
青菜のサラダ	青菜（冷蔵）	⅓ワ 30g	½ワ 40g	1ワ 50g
	人参			
	お好みのドレッシング			

下ごしらえ

㋐ 卵はゆでる（沸騰後約6分）
㋑ 生姜はスライスしておく

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しっかり焼く。
③ 焼き目がついたら㋑、ⓐ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！
豚肉の表面をしっか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ⓑを煮立て、わかめを加えてさっと煮、青葱をちらす。

青菜のサラダ

① 青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でいただく。