

11/23

土

# チキンときのこのコトコトシチュー

## レンジで簡単!ふわふわ卵のオムライス

消費期限11/24(日)

本日分は11/22(金)お届けです

調理時間  
約20分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量			
484kcal	34.6g	23.6g	42.0g	4.9g			
アレルギー物質を含む食品	小麦乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くろみ
シチューミックス(クリーム)	●	●					
卵			●				



### チキンときのこのコトコトシチュー

- 1 ジャガ芋、人参…小さめの乱切り→さっと水にくぐらせて耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約3分)
- 2 ぶなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす  
玉葱…くし形切り
- 3 鶏肉…ポリ袋に入れて塩、こしょうする→小麦粉を加えてポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす
- 4 鍋にバターを熱して鶏肉を焼き、①、②を加えて炒める。水を加えて煮立ったらアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5~8分)。
- 5 ④に火が通ったら、火を止めてシチューミックスを加えて混ぜ、再び弱火にかけ、こしょうを振る。

### レンジで簡単!ふわふわ卵のオムライス

- 1 ほうれん草…ざく切り  
ウインナー…小口切り
- 2 耐熱器に①を入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する(目安として2人用約2分)。
- 3 ポウルに温かいご飯、②、Aを入れて混ぜ、盛る。
- 4 耐熱器に溶き卵、Bを入れて混ぜ、ラップをかけずに電子レンジで加熱し(目安として2人用約1分30秒)、大きく混ぜて再びラップをかけずに電子レンジで加熱し(目安として2人用約30秒)、③にのせる。

卵の固さは好みでレンジ時間を加減してください。

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。

材 料	2人用	3人用
若鶏ムネ角切り肉	200g	300g
塩	小1/4	小1/3
こしょう	少々	少々
小麦粉	大1/2	大2/3
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック
じゃが芋	2コ	3コ
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
シチューミックス(クリーム)	50g	70g
バター又マーガリン	大1/2	大2/3
水	500ml	700ml
こしょう	少々	少々
材 料	2人用	3人用
ウインナー	2本	3本
ほうれん草(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
ご飯(茶碗に軽く)	約400g (2 2/3杯)	約600g (4杯)
バター又マーガリン	大1/2	大2/3
A トマトケチャップ	大1 1/3	大2
塩、こしょう	少々	少々
卵	2コ	3コ
B 水	大2	大3
塩、こしょう	少々	少々