

12/9
月

ポークBBQ

マカロニ入りコーンシチュー

調理時間
約20分

消費期限12/11(水)

| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | |
|----------------|-------|-------|-------|-------|------|
| 498kcal | 30.1g | 24.0g | 45.7g | 4.8g | |
| 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 |
| シェルマカロニ | | ● | | | |
| シチューミックス(クリーム) | | ● | ● | | |



ポークBBQ

- 1 玉葱…スライサー(薄切り用)で薄切り
玉葱は包丁で切ってもOK!
- 2 豚肉…塩、こしょうする
- 3 フライパンに油を熱して豚肉、玉葱を炒め、火が通ったらソースを加えてからめて盛り、お好みでパセリを散らす。

材 料

| | 2人用 | 3人用 |
|-----------|------|------|
| 豚切り落とし肉 | 200g | 300g |
| □塩、こしょう | 少々 | 少々 |
| 玉葱 | 小1コ | 小1コ |
| □油 | 大1/2 | 大2/3 |
| バーベキューソース | 2袋 | 3袋 |
| 乾燥パセリ | 1/2袋 | 1袋 |

マカロニ入りコーンシチュー

- 1 じゃが芋…角切り
- 2 鍋に水を入れて煮立て、鶏肉、じゃが芋、マカロニを加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約10分)。
- 3 ②に火が通ったら、コーン、枝豆を加えてさっと煮、火を止めてシチューミックスを加えて混ぜ、再び弱火にかけてこしょうを振る。

材 料

| | 2人用 | 3人用 |
|----------------|-------|-------|
| 若鶏コマ | 50g | 70g |
| シェルマカロニ | 20g | 30g |
| じゃが芋 | 1コ | 2コ |
| カーネルコーン(冷凍) | 20g | 30g |
| むき枝豆(冷凍) | 20g | 30g |
| シチューミックス(クリーム) | 50g | 70g |
| □水 | 500ml | 700ml |
| □こしょう | 少々 | 少々 |