

1/17・1/24

金

とろ〜りデミチーズのやわらかチキンステーキ

ふわふわたまご炒め

消費期限1/19(日)・1/26(日)

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				
467kcal	25.8g	29.2g	30.1g	3.4g				
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	くま
レンジでチキンステーキ	●	●	●					
デミグラスソース	●							
ナチュラルチーズ		●						
卵			●					

とろ〜りデミチーズのやわらかチキンステーキ

- じゃが芋…洗って皮つきのままラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2コ約5分、竹串がすっと通るまで)→皮をむいてフォークで粗くつぶす→熱いうちにAであえる

お子さまには黒こしょうを入れなくても♪

- チキンステーキ…凍ったまま袋から出して耐熱器にのせ、ラップをかけずに電子レンジ加熱(目安として2枚約4分)

塩麹を使用した、お子さまにも食べやすいジューシーでやわらかなチキンステーキです。

- チキンステーキにソースをかけてチーズをのせ、ラップをかけずに再び電子レンジで加熱し(目安として2人用約1分〜1分30秒、チーズが溶けるまで)、じゃが芋と共に盛る。

電子レンジの加熱時間は様子を見ながら加減してください。

小袋 調味料付き デミグラスソース
ワインと野菜の旨みを加えた香り豊かでコクのあるソース

ふわふわたまご炒め

- 人参…半月又いちよう切り
白菜…ざく切り
- 卵…溶きほぐし、塩、こしょうを加えて混ぜる
- フライパンにBの油を熱し、2を流し入れて大きくかき混ぜながら炒め、半熟状になったら取り出す。
- Cの油を足して1を炒め、Dで調味し、卵を戻し入れて炒め合わせる。

材 料

材 料	2人用	3人用
レンジでチキンステーキ(冷凍)	220g (2枚)	330g (3枚)
デミグラスソース	1袋	1 1/2袋
ナチュラルチーズ	30g	40g
じゃが芋	2コ	3コ
A バター又マーガリン	大1/2	大2/3
A 塩、粗びき黒こしょう	少々	少々

材 料

材 料	2人用	3人用
卵	2コ	2コ
□塩、こしょう	少々	少々
B 油	大2/3	大2/3
白菜(冷蔵)	200g	300g
人参(冷蔵)	30g	40g
C 油	小2/3	小1
□酒	大2/3	大1
D しょうゆ	大2/3	大1
□塩、こしょう	少々	少々