

3/21・3/28

金

チキンの完熟トマトのソース

お手軽ピラフ

消費期限3/23(日)・3/30(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
352kcal	20.9g	24.5g	15.1g	4.1g

※ご飯の栄養量は含まれません

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
完熟トマトのソース	●	●						
洋風万能だれ	●	●						



チキンの完熟トマトのソース

- 鶏肉…ポリ袋に入れて塩、こしょう、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
- 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
- グリーンリーフ…ちぎる
- フライパンにオリーブ油を熱して鶏肉に焼き色がつくまで中火で焼き、②を加えて炒め合わせ、蓋をして蒸し焼く。
- ④に火が通ったらソースを加え、しょうゆで味を調えてグリーンリーフと共に盛る。

お手軽ピラフ

- アスパラ…ピーラーで下から5cm程度皮をむき、小口切り
ウインナー…小口切り
- 大きめの耐熱器にコーン、①、バターを入れ、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3分)。
- ②に温かいご飯、たれを加えて混ぜ、塩で味を調え、黒こしょうを振る。

【For Kids】お子さまには黒こしょうを振らなくても♪

小袋調味料付き 完熟トマトのソース
完熟トマトのペーストとビュレを使用した甘さとコクのあるソース。酸味を抑えた、お子さまでも食べやすい味付けです。

小袋調味料付き 洋風万能だれ
チキンパイオンの旨みとフライドオニオンパウダーの風味をかき混ぜた、洋風メニューに合う調味料です。

材 料

	2人用	3人用
若鶏モモ角切り肉	200g	300g
塩、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
玉葱	小1コ	小1コ
オリーブ油又 サラダ油	大1/2	大2/3
完熟トマトのソース	2袋	3袋
しょうゆ	少々	少々
グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量

材 料

	2人用	3人用
ウインナー	2本	3本
グリーンアスパラ(冷蔵)	2本	2本
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
バター又マーガリン	大1/2	大2/3
洋風万能だれ	1袋	1 1/2袋
ご飯(茶碗に軽く)	約400g (2 2/3杯)	約600g (4杯)
塩	小1/3	小1/2
粗びき黒こしょう	少々	少々

◎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。