

4/16・4/23

水

## サクサク!チキンカツ

とろとろなめこ汁

消費期限4/18(金)・4/25(金)

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			
342kcal	28.1g	17.9g	22.6g	2.1g			
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
若鶏ムネ肉パン粉付	●	●	●				

## サクサク!チキンカツ

- 揚げ油を中火にかける。
- ブロッコリー…小房に分け、茎は薄切り→ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として1/2コ約2分)  
キャベツ…スライサー(薄切り用)でせん切り  
キャベツは縦に持つとスライスしやすいです。  
包丁で切ってもOK!
- カツは凍ったまま、約170~180°Cの揚げ油で時々返しながらかける。食べやすく切って盛り、ソースをかけ、②を添える。  
カツに火が通っていなかった場合は、様子をみながらレンジ加熱してください。

材 料	2人用	3人用
若鶏ムネ肉		
パン粉付(100g)(冷凍)	2枚	3枚
□揚げ油	適量	適量
□ソース	適量	適量
キャベツ(冷蔵)	100g	150g
ブロッコリー(冷蔵)	1/2コ	1/2コ

## とろとろなめこ汁

- 大根、人参…いちょう又半月切り  
ほうれん草…ざく切り
- 鍋にだし汁、大根、人参を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4~6分)。
- ②に火が通ったら、なめこ、ほうれん草を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

材 料	2人用	3人用
なめこ(冷蔵)	1/2袋	1袋
ほうれん草(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
大根(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	30g	40g
□だし汁	400ml	600ml
□みそ	大1 1/3	大2

◎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。