

4/19

金

タルタルチキン南蛮

ウィンナーと野菜のスープ

消費期限4/21(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				
439kcal	15.5g	26.5g	35.8g	4.9g				
アレルギー物質を含む食品								
和風チキン竜田揚げ	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くろみ
チキン南蛮のたれ								
タルタルソース								



タルタルチキン南蛮

- フライパンに多めの油(1cmくらい)を中火で熱し、凍ったままのチキン竜田を入れ、きつね色になったら裏返して揚げ焼く。

鶏モモ肉を和風生姜しょうゆ味に仕上げた竜田揚げです。
チキン竜田に火が通っていなかった場合は、レンジ加熱してください。

- グリーンリーフ…ちぎる
- チキン竜田を食べやすく切り、たれをからめて盛り、タルタルソースをかけ、グリーンリーフ、ミニトマトを添える。

チキン南蛮のたれには、はちみつが含まれています。
はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。

材 料

材 料	2人用	3人用
和風チキン竜田揚げ(冷凍)	200g (2枚)	300g (3枚)
□油	適量	適量
チキン南蛮のたれ	2袋	3袋
タルタルソース	2袋	3袋
グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ

ウィンナーと野菜のスープ

- 玉葱…くし形切り
人参…半月切り
白菜…ざく切り
ウィンナー…斜め切り
- 鍋にA、①を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5~7分)。

材 料

材 料	2人用	3人用
ウィンナー	2本	3本
白菜(冷蔵)	200g	300g
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
水	500ml	750ml
コンソメ	1コ	1 1/2コ
A 酒	大1	大1 1/2
しょうゆ	小1	大1/2
塩、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。