

4/20

土

# 楽うま!ナポリタン

## 蒸し鶏のサラダ

本日は4/19(金)お届けです 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
617kcal	24.9g	22.4g	84.3g	4.3g
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
スパゲティ	●			



### 楽うま!ナポリタン

- 大きめのフライパンにAを入れ、蓋をして弱火にかける。
- ぶなしめじ…根元を切って食べやすくほぐす  
アスパラ…ピーラーで下から5cm程度皮をむき、斜め切り  
玉葱…薄切り  
ウインナー…斜め切り  
いか(冷凍の場合は解凍する)…キッチンペーパーで水気を拭く
- ①が煮立ったら②、スパゲティを加え、蓋をして中火で約7分煮る(途中、何回かスパゲティをほぐしながら混ぜる)。  
スパゲティがフライパンに入らない場合は、半分に折ってから加えてください。  
また、水分がなくならないように火加減を調整してください。
- ③の蓋を取り、ケチャップ、バターを加えて水気がなくなるまで煮詰め、塩、こしょうで味を調べて盛り、パセリを散らす。

材 料	2人用	3人用
スパゲティ	160g	240g
ウインナー	2本	3本
いか鹿の子短冊	50g	70g
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック
玉葱	小1コ	小1コ
グリーンアスパラ(冷蔵)	2本	3本
水	500ml	750ml
コンソメ	1 1/3コ	2コ
A お好みでおろしんにく	少々	少々
油	大2	大3
トマトケチャップ	100ml	150ml
バター又マーガリン	大1/2	大2/3
塩、こしょう	少々	少々
乾燥パセリ	1/2袋	1袋

### 蒸し鶏のサラダ

- 鶏肉…耐熱器にのせてBを振り、ラップをして電子レンジ加熱(目安として2人用約2分)
- 胡瓜…スライサー(薄切り用)で小口切り  
サニーレタス…ちぎる  
胡瓜は包丁で切ってもOK!
- 鶏肉、②を盛り、お好みのドレッシングをかける。

材 料	2人用	3人用
若鶏コマ	60g	90g
B 酒	小1	大1/2
B 塩	少々	少々
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本
サニーレタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量
お好みのドレッシング	適量	適量

◎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。