

5/21

火

チキンケチャップ

ベーコンと野菜のコンソメ煮・じゃがバター 消費期限5/23(木)

調理時間
約35分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
470kcal	23.7g	30.4g	32.7g	3.3g
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
ベーコン		●	●	
粉チーズ		●		



チキンケチャップ

- チキンケチャップの玉葱(コンソメ煮にも使用)…薄切り
- Aを合わせる。
- フライパンに油を熱して鶏肉を両面焼き、火が通ったら取り出し、①を炒める。
- 鶏肉を戻し入れ、②を加えてからめ、パセリを散らす。

ケチャップの酸味が味のアクセント!
ソースをたっぷりからめて召し上がれ!!

材 料	2人用	3人用
若鶏モモ肉(一口カット)	200g	300g
玉葱	小1/2コ	1/2コ
油	大1/2	大2/3
酒	大2/3	大1
ソース	大2/3	大1
A トマトケチャップ	大2	大3
塩、こしょう	少々	少々
乾燥パセリ	1/2袋	2/3袋

ベーコンと野菜のコンソメ煮

- キャベツ…ざく切り
コンソメ煮の玉葱(チキンケチャップにも使用)…くし形切り
ベーコン…短冊切り
- 鍋に水、コンソメ、①を入れて蓋をして中火で煮、火が通ったらコーンを加えてさっと煮、Bで調味し、粉チーズを振る。

材 料	2人用	3人用
ベーコン	2枚	3枚
キャベツ(冷蔵)	150g	220g
玉葱	小1/2コ	1/2コ
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
水	200ml	300ml
コンソメ	2/3コ	1コ
塩	少々	小1/4
B しょうゆ	少々	少々
こしょう	少々	少々
粉チーズ	1/2袋	2/3袋

じゃがバター

- じゃが芋…洗って皮付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、3コ約7分、4コ約9分30秒、竹串がすっと通るまで)→十文字に切り目を入れ、バターをのせ、塩、黒こしょうを振る。

材 料	2人用	3人用
じゃが芋	2コ	3コ
バター	大1	大1 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。