

5/23

木

鶏肉と野菜の中華炒め

水餃子・キャベツのナムル

消費期限5/25(土)

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
408kcal	24.4g	22.0g	29.3g	3.5g
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	くま		
水餃子	●			



鶏肉と野菜の中華炒め

- 鶏肉…**A**をもみ込む
- たけのこ、ピーマン…食べやすく切る
玉葱…くし形切り
人参…短冊切り
- かき油、**B**を合わせる。
- フライパンに油を熱して①、②を炒め、③を加えてからめる。

材 料

	2人用	3人用
若鶏もも角切り肉	200g	300g
さとう	小2/3	小1
A 酒	小1	大1/2
しょうゆ	小1	大1/2
片栗粉	小1	大1/2
たけのこ水煮	40g	60g
玉葱	小1コ	小1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
B 油	大1/2	大2/3
かき油(オイスターソース)	2袋	3袋
しょうゆ	小1	大1/2
みりん	小1	大1/2
お好みでおろしにんにく	少々	少々
こしょう	少々	少々

水餃子

- もやし、水餃子は熱湯でゆで、水気をきって盛り、酢しょうゆを添える。
水餃子は加熱しすぎると皮が破れる場合があるので、注意しましょう。

材 料

	2人用	3人用
水餃子	6コ	9コ
もやし(冷蔵)	100g	150g
酢	適量	適量
しょうゆ	適量	適量

キャベツのナムル

- キャベツ…ざく切り→ゆでて水気を絞る
貝割大根…根元を切り、半分に切る
貝割大根はざっとゆでることで、辛みがやわらぎます。
- C**を合わせ、①をあえる。

材 料

	2人用	3人用
キャベツ(冷蔵)	150g	220g
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック
C 鶏がらスープの素	小1/2	小2/3
塩	少々	少1/4
ごま油	小1	大1/2