

5/13・5/20

火

骨取りかれのタルタル南蛮

鶏肉と大根のこっくり煮

消費期限5/15(木)・5/22(木)

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
322kcal	19.6g	11.5g	36.5g	3.7g
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み				
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み			
骨取りかれのタルタル南蛮	●			
チキン南蛮のたれ	●			
タルタルソース		●		

下ごしらえ ア①で使用する湯を沸かす。

骨取りかれのタルタル南蛮

- ① サニーレタス…ちぎる
- ② フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱し、凍ったままの魚を揚げ焼いて取り出す。
魚は骨が残っていることがありますので、ご注意ください。
- ③ ②のフライパンの油を取り除いて汚れを拭き取り、チキン南蛮のたれ、水を入れてひと煮立ちさせ、魚を戻し入れてからめる。
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。
- ④ ③を盛り、タルタルソースをかけ、サニーレタスを添える。

材 料

2人用

3人用

骨取りかれの 〈粉付〉(冷凍)	160g (8切)	240g (12切)
油	適量	適量
チキン南蛮のたれ	2袋	3袋
水	大1	大1 1/2
タルタルソース	2袋	3袋
サニーレタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量

鶏肉と大根のこっくり煮

- ① こんにゃく…ちぎる→アの湯でゆでて水気をきる
大根、人参…乱切り→耐熱器に入れ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約3分)
こんにゃくはスプーンを使ってひと口大にちぎると簡単♪
- ② 鍋にA、①、枝豆を入れて煮立て、鶏肉を加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5～7分)。

材 料

2人用

3人用

若鶏コマ	50g	70g
大根(冷蔵)	200g	300g
人参(冷蔵)	40g	60g
こんにゃく	1/4枚	1/3枚
むき枝豆(冷凍)	20g	20g
だし汁	170ml	220ml
さとう	大2/3	大1
しょうゆ	大1 1/3	大2
みりん	大1	大1 1/2

小袋
調味料
付き

チキン南蛮のたれ

はちみつと3種の酢をブレンドした、コクのあるマイルドな酸味のたれ。

◎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。