

5/15・5/22

木

チーズ入り華味鳥のステーキ

ウインナーとかぼちゃのコンソメ煮

消費期限5/17(土)・5/24(土)

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
356kcal	27.2g	16.0g	29.1g	2.5g
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
華味鳥チーズ入りステーキ	●●●	●		



チーズ入り華味鳥のステーキ

- ① フライパンに油を熱し、凍ったままのステーキを焼き、焼き色がついたら返して酒を加え、蓋をして弱火で蒸し焼く(目安として2人用約6～7分)。

こだわりの飼料で育てた九州産華味鳥にチーズを混ぜて食べやすく成型しました。

- ② サニーレタス…ちぎる
トマト…くし形切り
- ③ ①に火が通ったら、②と共に盛る。

ウインナーとかぼちゃのコンソメ煮

- ① ぶなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす
かぼちゃ…種を取り、一口大に切る
玉葱…薄切り
ウインナー…斜め切り
【For Kids】きのこが苦手なお子さまには、小さく切ることで食べやすくなります。

- ② 鍋にA、①を入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約7～10分)。

材 料

	2人用	3人用
華味鳥チーズ入りステーキ(成型肉)(冷凍)	6枚 (216g)	9枚 (324g)
油	大1/2	大2/3
酒	大2/3	大1
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ

材 料

	2人用	3人用
ウインナー	2本	3本
かぼちゃ(冷蔵)	200g	300g
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック
玉葱	小1コ	小1コ
水	170ml	220ml
A コンソメ	1コ	1 1/2コ
塩、こしょう	少々	少々