

5/17・5/24

土

チキンハヤシライス

ゆで卵のコールスロー 本日は5/16(金)・5/23(金)お届けです

消費期限5/18(日)・5/25(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
600kcal	25.1g	39.6g	36.9g	5.5g
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	くろみ		
ハヤシフレーク				
卵				



チキンハヤシライス

- ① 玉葱…薄切り
鶏肉…ポリ袋に入れて塩、こしょうする→小麦粉を加えてポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす
- ② 鍋又フライパンにAのバターを熱して鶏肉、玉葱を炒め、玉葱がしんなりしたら、水を加えて強火にし、煮立ったらアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約7分)。
- ③ コーン…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約50秒)
- ④ 温かいご飯にコーン、パセリ、Cのバターを加えて混ぜて盛る。
- ⑤ ②に火が通ったら火を止め、ハヤシフレーク、Bを加えて混ぜ、再び弱火にかけて、とろりとするまで煮、④にかける。

ゆで卵のコールスロー

- ① 鍋に1cmくらいの水、卵を入れ、蓋をして中火にかける(沸騰後約4分)。火を止めて蓋をしたまま約5～6分蒸らし、流水で約1～2分冷やす。
少ない量の水で作る、エコなゆで卵です。
蒸らす時間で黄身の固まり具合を調整できます。
- ② キャベツ…スライサー(薄切り用)でせん切り
胡瓜、人参…スライサー(細切り用)で細切り
卵…乱切り
キャベツは縦に持ってスライスしやすいです。
野菜は包丁で切ってもOK!
- ③ ①を合わせ、②をあえる。

◎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。

材 料

2人用

3人用

若鶏モモ角切り肉	200g	300g
塩、こしょう	少々	少々
小麦粉	大2/3	大1
玉葱	小1コ	小1コ
A バター又マーガリン	大1/2	大2/3
水	500ml	750ml
ハヤシフレーク	60g	90g
酒	大1	大1 1/2
トマトケチャップ	大1 1/3	大2
B ソース	小1	大1/2
塩、こしょう	少々	少々
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
乾燥パセリ	1/2袋	1袋
ご飯(茶碗に軽く)	約400g (2 2/3杯)	約600g (4杯)
C バター又マーガリン	大1	大1 1/2

材 料

2人用

3人用

卵	2コ	2コ
キャベツ(冷蔵)	100g	150g
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本
人参(冷蔵)	30g	40g
さとう	大1	大1 1/2
塩	小1/3	小1/2
D 酢	大2	大3
オリーブ油又 サラダ油	大1	大1 1/2