

7/17-7/24

木

鶏肉とカシューナッツのオイスターソース炒め

ハムとキャベツの中華スープ

消費期限7/19(土)・7/26(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
370kcal	23.1g	24.4g	18.4g	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すみ				
オイスターソース炒めのたれ	●			
ボークハム		●	●	

下ごしらえ ア きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

鶏肉とカシューナッツのオイスターソース炒め

- 玉葱…乱切り
ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取り、乱切り
人参…いちよう切り
【For Kids】ピーマンの種が付いている白い部分には苦み成分が含まれているので、取り除くことで食べやすくなります。
- 鶏肉…ポリ袋に入れて塩、こしょうする→片栗粉を加え、ポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす
- フライパンに油を熱し、鶏肉の表面を焼き、蓋をして中火で蒸し焼く(目安として2人用約2分～2分30秒)。
- ③の鶏肉に火が通ったら、①、カシューナッツを加えて炒め合わせ、たれを加えてからめ、塩、こしょうで味を調える。
カシューナッツは弱火で焼いてから加えると香ばしさがアップします。

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
片栗粉	小1/2	小2/3
油	大1/2	大2/3
玉葱	小1コ	小1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
カシューナッツ	30g	45g
オイスターソース炒めのたれ	2袋	3袋
塩、こしょう	少々	少々

ハムとキャベツの中華スープ

- キャベツ…ざく切り
ハム…短冊切り
- 鍋にA、①、きくらげを入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4～6分)。

材 料

	2人用	3人用
ボークハム	2枚	2枚
キャベツ(冷蔵)	100g	150g
きくらげ	1/2袋	2/3袋
水	300ml	450ml
A 鶏がらスープの素	大1/2	大2/3
こしょう	少々	少々

小袋
調味料
付き

オイスターソース炒めのたれ
コク深いかきの風味をきかせ、しょうゆなどを加えて食べやすくしたとろみのあるたれ。

◎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。