

7/18・7/25

金

シュリンプカレー

チキンのサラダ

消費期限7/20(日)・7/27(日)

調理時間
約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
294kcal	18.9g	13.1g	26.8g	4.2g
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		
むきえび				
カレールウ(甘口)				



シュリンプカレー

- ① ぶなしめじは根元を切って食べやすくほぐし、玉葱はくし形切り、人参は乱切りにする。
- ② えびは背わたを取って水気を拭き、酒をもみ込む。
- ③ 鍋にバターを熱して①、②を炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る。
- ④ 火を止めてルウを加えて混ぜ、再び弱火にかけてとろみがつくまで煮、最後にホツスパイス(お好みで加減)を加えて煮る。
- ⑤ 温かいご飯に④をかけ、ちぎったパセリを散らす。

ブリッとしたえびが美味しいシュリンプカレー。ホツスパイスで好みの辛さに調整できます。

材 料	2人用	3人用
むきえび(大)(冷凍)	100g	150g
□酒	小1	大1/2
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	2/3パック
玉葱	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
□バター又マーガリン	大1/2	大2/3
□水	400ml	600ml
カレールウ(甘口)	60g	90g
ホツスパイス	1/3袋	1/2袋
パセリ(冷蔵)	少々	少々

チキンのサラダ

- ① 鶏肉は耐熱器にのせて分量の酒を振り、ラップをして電子レンジで加熱する(目安として2人用約2分)。
- ② コーンはラップで包み、電子レンジで加熱する(目安として20g約50秒)。
- ③ 貝割大根は根元を切って半分に切り、サニーレタスはちぎる。

貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。

- ④ ①、②、③を盛り、お好みのドレッシングをかける。

材 料	2人用	3人用
若鶏コマ	60g	90g
□酒	小1	大1/2
サニーレタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量
貝割大根(冷蔵)	2/3パック	1パック
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
□お好みのドレッシング	適量	適量

◎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。