

11/8・11/15

土

チキンときのこのコトコトシチュー

ウインナーとほうれん草のお手軽ピラフ

11/7(金)・11/14(金)お届け

消費期限11/9(日)・11/16(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
419kcal	29.2g	17.8g	43.2g	5.7g
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		
シチューミックス(クリーム)	●●			
洋風万能だれ	●●			

※この献の栄養量は含まれません



チキンときのこのコトコトシチュー

- 1 じゃが芋、人参は小さめの乱切りにし、さっと洗って耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジで加熱する(目安として2人用約3分)。
- 2 ぶなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす
玉葱…くし形切り
- 3 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
- 4 鍋にバターを熱して鶏肉を焼き①、②を加えて炒める。水を加えて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5～8分)。
- 5 ④に火が通ったら、火を止めてシチューミックスを加えて混ぜ、再び弱火にかけ、こしょうを振る。

[For Kids] お子さまの好きなシチューの味がきのこの香りや味をやわらげて、きのこが苦手なお子さまでも食べやすくなります。

ウインナーとほうれん草のお手軽ピラフ

- 1 ほうれん草…短めのざく切り
ウインナー…斜め切り
- 2 大きめの耐熱器に①、ミックスベジタブル、バターを入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する(目安として2人用約1分30秒)。
- 3 ②に温かいご飯、洋風万能だれを加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。

小袋
調味料
付き

洋風万能だれ
チキンビヨンの旨みとフライドオニオンパウダーの風味をきかせた、洋風メニューに合うたれ。

材 料

2人用

3人用

若鶏ムネ角切り肉	200g	300g
塩	小1/4	小1/3
こしょう	少々	少々
小麦粉	大1/2	大2/3
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック
じゃが芋 [地域により個数変更となる 場合がございます]	2コ	3コ
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
シチューミックス (クリーム)	50g	70g
バター又はマーガリン	大1/2	大2/3
水	500ml	700ml
こしょう	少々	少々

材 料

2人用

3人用

ウインナー	2本	3本
ほうれん草(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
ミックスベジタブル (冷凍)	40g	60g
バター又はマーガリン	大1/2	大2/3
洋風万能だれ	1袋	1 1/2袋
ご飯 (茶碗に軽く)	約400g (2 2/3杯)	約600g (4杯)
塩、こしょう	少々	少々

◎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。