

12/13・12/20

土

ハッシュドビーフ

チキンと温野菜のサラダ

12/12(金)・12/19(金)お届け

消費期限12/14(日)・12/21(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
415kcal	25.7g	20.6g	37.5g	4.9g
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
デミグラスベース		●		

ハッシュドビーフ

- ① ぶなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす
玉葱…薄切り
牛肉…塩、こしょう、小麦粉をまぶす
- ② フライパンにAのバターを熱して牛肉をさっと炒めて取り出す。
- ③ Bのバターを足して玉葱をよく炒め、ぶなしめじを加えてさらに炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る。
玉葱は焦がさないように弱火でじっくり炒めるのがポイント!
- ④ 火を止めてデミグラスベース、②を加えて混ぜ、再び弱火にかけてとろりとするまで煮、温かいご飯と共に盛る。

材 料

2人用

3人用

牛コマ	140g	210g
塩	少々	小1/4
こしょう	少々	少々
小麦粉	小1	大1/2
A バター又マーガリン	大1/2	大2/3
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/2パック
玉葱	小1コ	1コ
B バター又マーガリン	小2/3	小1
デミグラスベース	180g	270g
水	350ml	500ml

チキンと温野菜のサラダ

- ① キャベツ…ざく切り
人参…細切り→キャベツ、コーンと共にゆで、水気をきる(湯は取っておく)
- ② 鶏肉…①の湯に酒を加えてゆでる→細かく裂く
- ③ ①、②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

若鶏ムネ肉	60g	90g
酒	適量	適量
キャベツ(冷蔵)	150g	220g
人参(冷蔵)	30g	40g
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

