

金

カリカリベーコンのサラダ

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
412kcal	22.3g	25.5g	28.3g	2.0g

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
レンジでチキンステーキ	●	●	●					
デミグラスソース	●							
ナチュラルチーズ		●						
ベーコン		●	●					



① じゃが芋は適当な大きさに切り、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4分、竹串がすっと通るまで)。フォークで粗くつぶし、熱いうちにAであえる。

② チキンステーキ…凍ったまま袋から出して耐熱器にのせ、ラップをかけずに電子レンジ加熱(目安として2枚約4分)

塩麹を使用した、お子さまにも食べやすいジューシーでやわらかなチキンステーキです。

③ チキンステーキにデミグラスソースをかけてチーズをのせ、ラップをかけずに再び電子レンジで加熱し(目安として2人用約1分～1分30秒、チーズが溶けるまで)、じゃが芋と共に盛る。
電子レンジの加熱時間は様子を見ながら減速してください。

- ① 胡瓜…乱切り
グリーンリーフ…ちぎる
- ② 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）
- ③ ベーコン…短冊切り→キッチンペーパーを敷いた耐熱器に重ならないように並べ、キッチンペーパーをかぶせ、ラップをかけずに電子レンジ加熱（目安として2枚約1分30秒）
- ④ ①、②、③を盛り、お好みのドレッシングをかける。

小袋
調味料
付き

デミグラスソース

ワインと野菜の旨みを加えた香り豊かでコクのあるソース。

材 料	2人用	3人用
レンジで チキンステーキ (冷凍)	220g (2枚)	330g (3枚)
デミグラスソース	1袋	1 1/2袋
ナチュラルチーズ	30g	40g
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
〔バター又マーガリン	大1/2	大2/3
〔塩、粗びき黒こしょう	少々	少々
ベーコン	2枚	2枚
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本
カーネルコーン (冷凍)	20g	30g
グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量
〔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。