

2/11・2/18

水

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2/13(金)・2/20(金)

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				
ポークハム				

下ごしらえ **A** 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。

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。

材 料

2人用

3人用

若鶏モモ角切り肉
塩、こしょう
片栗粉
油
玉葱
ピーマン(冷蔵)
人参(冷蔵)
カシューナッツ
オイスターソース
炒めのたれ
塩、こしょう

200g
少々
小1/2
大1/2
小1コ
1コ
40g
30g
2袋
少々
300g
少々
小2/3
大2/3
小1コ
1コ
60g
45g
3袋
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

ポークハム
キャベツ(冷蔵)
きくらげ
水
A 鶏がらスープの素
こしょう

2枚
100g
1/2袋
300ml
大1/2
少々
2枚
150g
2/3袋
450ml
大2/3
少々