

3/
9・16
月曜日

チキンの完熟トマトのソース

ウインナーとキャベツのマヨネーズ煮

消費期限3/11(水)・3/18(水)

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
495kcal	23.7g	33.8g	29.6g	1.7g
アレルギー物質を含む食品				
小麦	乳成分	卵	そば	落花生
完熟トマトのソース		●		
ペンネ	●			

下ごしらえ **A** ペンネをゆでる湯を沸かす。

チキンの完熟トマトのソース

- ① ペンネ…**A**の湯に塩少々を加え、約12分ゆでる→バターをからめる
- ② ぶなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす
- ③ 鶏肉…ポリ袋に入れて塩、こしょう、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 フライパンにオリーブ油を熱して鶏肉に焼き色がつくまで中火で焼き、ぶなしめじを加えて炒め合わせ、蓋をして蒸し焼く。
- ⑤ ④に火が通ったら完熟トマトのソースを加え、しょうゆで味を調えてペンネと共に盛る。

小袋調味料付き

完熟トマトのソース

チキンエキスや玉葱の風味、完熟トマトペーストのコクが感じられるシンプルなたま味のソース。甘さと酸味のバランスの取れたマイルドな味。

ウインナーとキャベツのマヨネーズ煮

- ① 人参…いちよう又半月切り
キャベツ…ざく切り
ウインナー…斜め切り
- ② 鍋に**A**を入れて混ぜ、①、コーンを入れて蓋をして中火で蒸し煮にする(目安として2人用約4～5分)。

【For Kids】人参はマヨネーズと合わせることで、独特の風味をよわらげ、栄養素の吸収もアップします。

材 料

2人用

3人用

若鶏モモ肉(一口カット)	200g	300g
塩、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
オリーブ油又サラダ油	大1/2	大2/3
完熟トマトのソース	2袋	3袋
しょうゆ	少々	少々
ペンネ	40g	60g
バター又マーガリン	大1/2	大2/3

材 料

2人用

3人用

ウインナー	2本	3本
キャベツ(冷蔵)	200g	300g
人参(冷蔵)	30g	40g
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
水	50ml	75ml
マヨネーズ	大3	大4 1/2
さとう	少々	少々
塩、こしょう	少々	少々

A