

4/
17・24

金曜日

チキンハヤシライス

ツナとトマトのサラダ

調理時間
約20分

消費期限4/19(日)・4/26(日)

※ご飯の栄養量は含まれません

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量				
531kcal	24.0g	35.3g	30.2g	4.6g				
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
ハヤシフレーク		●						



チキンハヤシライス

- 玉葱…薄切り
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
- 鍋又フライパンにAのバターを熱して鶏肉、玉葱を炒め、玉葱がしんなりしたら、水を加えて強火にし、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7分)。
- コーン…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約50秒)
- 温かいご飯にコーン、Cのバターを加えて混ぜて盛る。
- 2に火が通ったら火を止め、ハヤシフレーク、Bを加えて混ぜ、再び弱火にかけて、とろりとするまで煮、4にかける。

材 料

	2人用	3人用
若鶏モモ角切り肉	200g	300g
塩、こしょう	少々	少々
小麦粉	大2/3	大1
玉葱	小1コ	小1コ
A バター又マーガリン	大1/2	大2/3
水	500ml	750ml
ハヤシフレーク	60g	90g
酒	大1	大1 1/2
B トマトケチャップソース	大1 1/3	大2
塩、こしょう	少々	少々
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
ご飯(茶碗に軽く)	約400g (2 2/3杯)	約600g (4杯)
C バター又マーガリン	大1	大1 1/2

ツナとトマトのサラダ

- トマト…乱切り
グリーンリーフ…ちぎる
[For Kids] トマトの食感が苦手なお子さまには、小さめに切ったり、種を取り除いたり、湯むきをしたりすると食べやすくなります。
- 油をきったツナフレーク、1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
ツナフレーク油漬(70g)	1コ	1コ
トマト(冷蔵)	小1コ	1コ
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。