

5/
15・29

金曜日

チーズ入り華味鳥のステーキ

マカロニスープ

調理時間
約20分

消費期限5/17(日)・5/31(日)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
306kcal	26.1g	13.7g	17.5g	3.0g
アレルギー物質を含む食品				
華味鳥チーズ入りステーキ	小麦乳成分	卵	そば	落花生
シェルマカロニ				



チーズ入り華味鳥のステーキ

- フライパンに油を熱し、凍ったままのステーキを焼き、焼き色がついたら返して酒を加え、蓋をして弱火で蒸し焼く(目安として2人用約6～7分)。

こだわりの飼料で育てた九州産華味鳥にチーズを混ぜて食べやすく成型しました。

- サニーレタス…ちぎる
- ①に火が通ったら、サニーレタスと共に盛る。

材 料

材 料	2人用	3人用
華味鳥チーズ入りステーキ(成型肉)(冷凍)	6枚 (216g)	9枚 (324g)
油	大1/2	大2/3
酒	大2/3	大1
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量

マカロニスープ

- 玉葱…薄切り
人参…いちょう又半月切り
青菜…ざく切り
ウインナー…斜め切り
- 鍋にA、①(青菜以外)を入れて煮立て、マカロニを加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約10分)。
- ②に火が通ったら、青菜を加えてさっと煮る。

材 料

材 料	2人用	3人用
ウインナー	2本	3本
シェルマカロニ	20g	30g
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
青菜(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
水	500ml	750ml
コンソメ	1コ	1 1/2コ
A 酒	大1	大1 1/2
しょうゆ	小1	大1/2
こしょう	少々	少々