

9/
15・22

火曜日

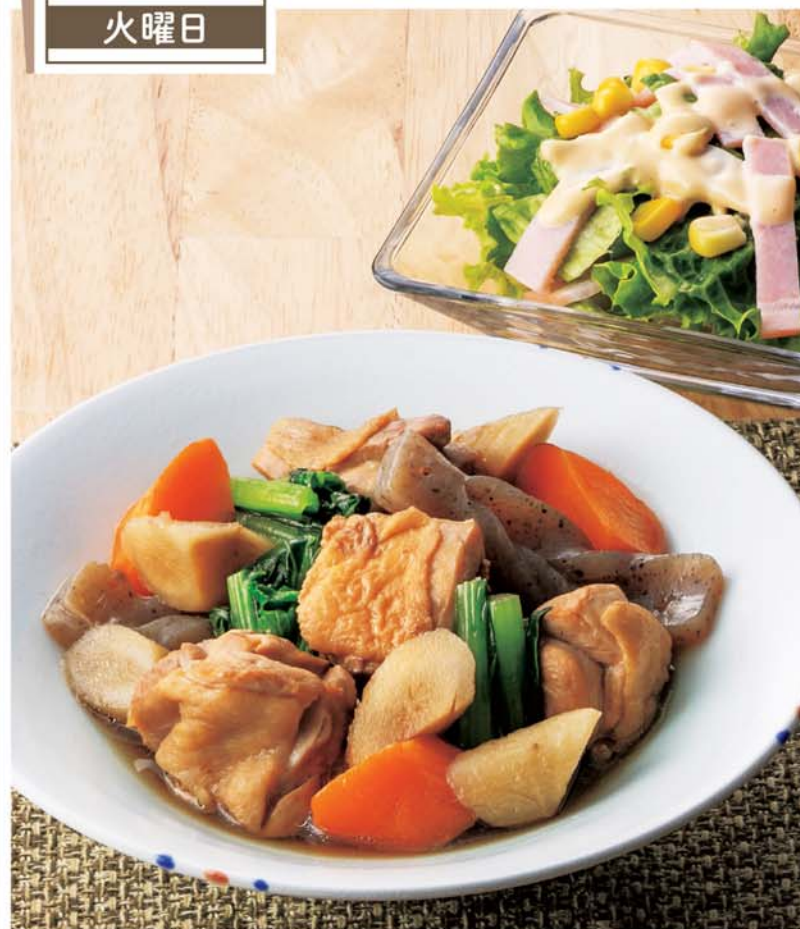
鶏肉とごぼうのやわらか煮

ハムサラダ

消費期限9/17(木)・9/24(木)

調理時間
約25分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
284kcal	17.8g	16.8g	16.9g	1.9g
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				
ブークハム				



鶏肉とごぼうのやわらか煮

- ① こんにゃくは薄切りにし、中央に切り込みを入れて穴にくぐらせ、手綱にしてゆで、水気をきる。
- ② ごぼうは表面をこすり洗いし、人参と共に乱切りにし、ごぼうは水にさらす。
- ③ 青菜はざく切りにする。
- ④ 鍋にA、①、②を入れて煮立て、鶏肉を加えてアクを取り、蓋をして中火で煮る。火が通ったら③を加えてさっと煮る。

材 料	2人用	3人用
若鶏モモ肉(一口カット)	160g	240g
ごぼう(冷蔵)	100g	150g
青菜(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
人参(冷蔵)	40g	60g
こんにゃく	1/4枚	1/3枚
だし汁	200ml	300ml
A 酢	大1	大1 1/2
しょうゆ	大1 1/3	大2
みりん	大1 1/3	大2

ハムサラダ

- ① コーンはラップで包み、電子レンジで加熱する(目安として2人用約50秒)。
- ② グリーンリーフはちぎり、ハムは短冊切りにする。
- ③ ①、②を盛り、合わせたBをかける。

材 料	2人用	3人用
ブークハム	2枚	3枚
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
B しょうゆ	小1/4	小1/3
マヨネーズ	大1	大1 1/2

◎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。