

土曜日

カリカリベーコンのサラダ

調理時間
約20分

消費期限9/20(日)・9/27(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
409kcal	19.6g	29.5g	17.8g	3.4g

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	くら
ミートソース		●						
卵			●					
粉チーズ		●						
ベーコン			●					

下ごしらえ **ア** ①で使用する湯を沸かす。

ふわとろ卵のミートソースオムライス

- ① ミートソース…袋ごと、沸騰した②の湯で加熱(約5分)
- ② 卵…溶きほぐし、塩、こしょうする
- ③ 温かいご飯にバターを加えて混ぜ、盛る。
- ④ フライパンに油(目安として1人用大1/2)を熱して卵を1人分ずつ流し入れ、大きくかき混ぜながら炒めて半熟状にする。③にのせてミートソースをかけ、粉チーズ、パセリを散らす。

【For Kids】小さなお子さまにはミートソースの量をお好みで加減してください。

カリカリベーコンのサラダ

- ① ブロッコリー…小房に分ける→ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約2分)
枝豆…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約1分)
レタス…ちぎる
- ② ベーコン…短冊切り→キッチンペーパーを敷いた耐熱器に重ならないように並べ、キッチンペーパーをかぶせて電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒、焦げやすいので注意)
- ③ ①、②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
-----	-----	-----

ミートソース(120g)	2袋	3袋
卵	3コ	5コ
塩、こしょう	少々	少々
油	適量	適量
ご飯 (茶碗に軽く)	約500g (3 1/3杯)	約750g (5杯)
バター	大1	大1 1/2
粉チーズ	2/3袋	1袋
乾燥パセリ	1袋	1袋

材 料	2人用	3人用
-----	-----	-----

ベーコン	2枚	2枚
ブロッコリー(冷蔵)	1/2コ	1/2コ
むき枝豆(冷凍)	20g	30g
レタス又葉野菜 (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。