

11/
21・28

土曜日

チキンハヤシライス

卵とキャベツのマリネ

11/20(金)・11/27(金)お届け

消費期限11/22(日)・11/29(日)

調理時間
約20分

※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
590kcal	24.8g	39.4g	35.0g	5.5g
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	くろみ		
ハヤシフレーク				
卵				

チキンハヤシライス

- ① 玉葱…薄切り
鶏肉…塩、こしょうして小麦粉をまぶす
- ② 鍋又フライパンにAのバターを熱して①を炒め、玉葱がしんなりしたら、水を加えて煮立ててアクを取り、蓋をして中火で煮る。
- ③ 温かいご飯にパセリ、Cのバターを加えて混ぜて盛る。
- ④ 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、とりとするまで煮、③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	大1 1/3	大2
ソース	小1	大1/2
塩、こしょう	少々	少々
乾燥パセリ	1/2袋	1袋
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

卵とキャベツのマリネ

- ① 鍋に1cmくらいの水、卵を入れ、蓋をして中火にかける(沸騰後約4分)。火を止めて蓋をしたまま約5～6分蒸らし、流水で約1～2分冷やし、乱切り。
少ない量の水で作る、エコなゆで卵です。蒸らす時間で黄身の固まり具合を調整できます。
- ② キャベツ…ざく切り
人参…いちょう又半月切り→耐熱器にキャベツと共に入れ、ラップをかけ、電子レンジ加熱(目安として2人用約3分)→水気をきる
胡瓜…縦半分切って斜め切り
- ③ Dを合わせて②をあえ、冷蔵庫で冷やし、味をなじませる。
- ④ ③、卵を盛る。

材 料

2人用

3人用

卵	2コ	2コ
キャベツ(冷蔵)	100g	150g
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本
人参(冷蔵)	30g	40g
さとう	大1	大1 1/2
D 塩	小1/3	小1/2
酢	大2	大3
オリーブ油又サラダ油	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。