12/
12・19
土曜日

きのこ入りチキンカレー

カリカリベーコンのサラダ

12/11(金)・12/18(金)お届け
消費期限12/13(日)・12/20(日)

調理時間 約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
398kcal	18.5g	26.4g	24.7g	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	くるみ
カレールウ<甘口>	●	●						
ベーコン		●	●					



きのこ入りチキンカレー

1. ぶなしめじは根元を切って食べやすくほぐす。玉葱はくし形切り、人参は乱切りにする。
2. 鍋に油を熱して鶏肉、1を炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る。
3. 火が通ったら、火を止めてルウを加えて混ぜ、再び弱火にかけてとろみがつくまで煮る。最後にホットスパイス(お好みで加減)を加えて煮る。

ホットスパイスは少量でも辛いので、味をみながら加えてください。

材　料	2人用	3人用
若鶏モモ角切り肉	160g	240g
玉葱	小1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	2/3パック
□油	大1/2	大2/3
□水	400ml	600ml
カレールウ<甘口>	60g	90g
ホットスパイス	1/3袋	1/2袋

カリカリベーコンのサラダ

1. 貝割大根は根元を切って半分に切り、レタスはちぎる。
2. ベーコンは短冊切りにし、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で加熱する(目安として2人用約1分20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
ベーコン	1 1/3枚	2枚
貝割大根(冷蔵)	2/3パック	1パック
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。