

調理時間

約 15 分

北海道産 秋鮭のポテト焼き

● マカロニ入りクリームチャウダー



アレルギー物質を含む食品

北海道産秋鮭のポテト焼き	……小麦
シェルマカロニ	……小麦
牛乳	……乳成分

北海道産秋鮭のポテト焼き

- ① フライパンに多めの油（1cm位）を熱して凍ったままの魚を揚げ焼き、ちぎったグリーンリーフと共に盛り、ケチャップを添える。

材料	2人用	3人用	4人用
北海道産秋鮭のポテト焼き(冷凍)	200g (8枚)	300g (12枚)	400g (16枚)
油	適量	適量	適量
トマトケチャップ	適量	適量	適量
グリーンリーフ又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量

マカロニ入りクリームチャウダー

- ① 鍋に水、コンソメ、カット野菜を入れて火にかける。
② 煮立ったら、鶏肉、マカロニを加えて蓋をして中火で約10分煮る。
③ 火が通ったら、コーン、牛乳を加えてさっと煮、塩、黒こしょうで味を調える。

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏コマ	50g	70g	100g
シェルマカロニ	20g	30g	40g
カットかぼちゃ(イチョウ切り)	100g	150g	200g
カット玉葱(スライス)	80g	120g	160g
カット人参(イチョウ切り)	30g	40g	60g
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
水	250ml	400ml	500ml
コンソメ	1コ	1 1/2コ	2コ
牛乳	150ml	200ml	300ml
塩、粗びき黒こしょう	少々	少々	少々