

◆代替食材：かぼちゃ→じゃが芋

※赤字の材料はご家庭でご用意ください

材料	2人用	3人用	4人用
●チキン竜田の野菜ドレッシングがけ			
レンジで簡単! チキン竜田揚げ	200g (2枚)	300g (3枚)	400g (4枚)
すりおろし野菜 ドレッシング	2袋	3袋	4袋
グリーンリーフ又 葉野菜	適量	適量	適量
トマト	小1コ	小1コ	1コ

材料	2人用	3人用	4人用
●チーズポテトサラダ			
スティックチーズ	2本	2本	3本
皮むきじゃが芋	160g	240g	320g
貝割大根	1/2パック	1パック	1パック
マヨネーズ	大2	大3	大4
A 塩、こしょう	少々	少々	少々

材料	2人用	3人用	4人用
●コンソメスープ			
カット野菜 (玉葱、人参)	110g	160g	220g
カーネルコーン	20g	30g	40g
水	300ml	450ml	600ml
B コンソメ	2/3コ	1コ	1 1/3コ
塩、こしょう	少々	少々	少々
乾燥パセリ	1/2袋	1袋	1袋

作り方

●チキン竜田の野菜ドレッシングがけ

- チキン竜田揚げ…凍ったまま耐熱器にのせ、ラップをせずに電子レンジ加熱(目安として2枚約4分)→食べやすく切る
- トマト…くし形切り
グリーンリーフ…ちぎる
- ①、②を盛り、ドレッシングをかける。

●コンソメスープ

- 鍋にB、カット野菜、コーンを入れて蓋をして中火で煮、パセリを散らす。

●チーズポテトサラダ

- じゃが芋…電子レンジ加熱(目安として2人用約3分30秒、竹串がすっと通るまで)→フォークで粗くつぶす
- 貝割大根…根元を切って半分に切る
チーズ…小口切り
- ①、②をAであえる。