

調理時間

約**35**分

● **ジョージア<sup>®</sup> シュクメルリ**  
**カリカリベーコン**  
**ドレッシングサラダ**



アレルギー物質を含む食品	
ホイップ	……乳成分
ナチュラルチーズ	……乳成分
ベーコン	……乳成分・卵

**シュクメルリ**

- ① にんにく…半量はみじん切り、残りはおろす
- ② 鶏肉…おろしたにんにく、塩、こしょうをもみ込む
- ③ ブロccoli…小房に分けてラップで包み、電子レンジ加熱（目安として1/2コ約2分）  
じゃが芋…輪又半月切り
- ④ フライパンにバターを熱し、みじん切りのにんにくを炒め、香りが出てきたら②、じゃが芋を加えて炒める。
- ⑤ 火が通ったら、**A**を加えて蓋をして弱火～中火で煮、ホイップを加えて軽く煮詰め、ブロッコリー、チーズを加え、チーズが溶けたら、塩、黒こしょうで味を調える。

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ肉（一口カット）	200g	300g	400g
塩、こしょう	少々	少々	少々
じゃが芋（皮むき）	80g	120g	160g
ブロッコリー	1/2コ	1/2コ	1コ
にんにく	2カケ	3カケ	4カケ
バター又マーガリン	大1/2	大2/3	大1
<b>A</b> 水	100ml	150ml	200ml
<b>L</b> コンソメ	1/2コ	2/3コ	1コ
ホイップ 植物性脂肪40%	100ml	150ml	200ml
ナチュラルチーズ	40g	60g	80g
塩、粗びき黒こしょう	少々	少々	少々

**カリカリベーコンドレッシングサラダ**

- ① 水菜…ざく切り  
ミニトマト…くし形切り  
グリーンリーフ…ちぎる
- ② ベーコンは細切りにし、フライパンにサラダ油を熱して弱火でゆっくりとカリカリになるまで炒め、火を止めて**B**を**B**える。
- ③ ①を盛り、②をかける。

材料	2人用	3人用	4人用
ベーコン	2枚	2枚	3枚
サラダ油	大1/2	大2/3	大1
<b>B</b> さとう	小2/3	小1	大1/2
<b>B</b> 酢	大2	大3	大4
<b>L</b> しょうゆ	大1 1/3	大2	大2 2/3
<b>L</b> こしょう	少々	少々	少々
水菜	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
ミニトマト	2コ	3コ	4コ
グリーンリーフ又葉野菜	適量	適量	適量