

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	材料	2人用	3人用	4人用
① にんにく…半量はみじん切り、残りはおろす	若鶏モモ肉（一口カット）	200g	300g	400g
② 鶏肉…おろしたにんにく、塩、こしょうをもみ込む	塩、こしょう	少々	少々	少々
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（皮むき）	80g	120g	160g
じゃが芋…輪又半月切り	ブロッコリー	1/2コ	1/2コ	1コ
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。	にんにく	2カケ	3カケ	4カケ
⑤ 火が通ったら、 <b>A</b> 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。	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>B</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	材料	2人用	3人用	4人用
① 水菜…ざく切り	ベーコン	2枚	2枚	3枚
ミニトマト…くし形切り	サラダ油	大1/2	大2/3	大1
グリーンリーフ…ちぎる	さとう	小2/3	小1	大1/2
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>B</b> を <b>B</b> える。	酢	大2	大3	大4
③ ①を盛り、②をかける。	しょうゆ	大1 1/3	大2	大2 2/3
	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