

調理時間

約25分

●粉ラー油で味変!  
カレーピラフ目玉焼きのせ

チーズとろける  
ガリバタチキントマト煮込み



☐ 552kcal ㊦ 36.2g 脂 33.2g 炭 31.3g 塩 5.2g

アレルギー物質を含む食品

ナチュラルチーズ …… 乳成分

卵 …………… 卵

ドライカレーの素 …… 小麦・乳成分

粉ラー油 …………… 小麦

## チーズとろけるガリバタチキントマト煮込み

- ① トマト…乱切り
- ② 鶏肉…ポリ袋に入れ、塩、こしょうしてもみ、片栗粉を加えてまぶす
- ③ 鍋にオリーブ油、おろしにんにくを熱して②を焼き、表面の色が変わったら、キャベツ、玉葱を炒め、**A**を加えて蓋をして中火で煮る（目安として2人用約4～5分）。
- ④ ③に火が通ったら①を加えてさっと煮、塩、黒こしょうで味を調え、バター、チーズを加えてチーズが溶けるまで更に煮（目安として2人用約1～2分）、パセリを散らす。

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏ムネ肉（一口カット）	200g	300g	400g
塩、こしょう	少々	少々	少々
片栗粉	大 2/3	大 1	大 1 1/3
トマト	小 1コ	1コ	小 2コ
カット玉葱（スライス）	80g	120g	160g
カットキャベツ（ざく切り）	140g	210g	280g
オリーブ油又サラダ油	大 1/2	大 2/3	大 1
おろしにんにく	小 1	大 1/2	大 2/3
水	100ml	150ml	200ml
コンソメ	2/3コ	1コ	1 1/3コ
<b>A</b> さとう	大 2/3	大 1	大 1 1/3
トマトケチャップ	大 3	大 4 1/2	大 6
ソース	小 1/2	小 2/3	小 1
塩、粗びき黒こしょう	少々	少々	少々
バター	大 1	大 1 1/2	大 2
ナチュラルチーズ	40g	60g	80g
乾燥パセリ	1/2袋	2/3袋	1袋

## 粉ラー油で味変!目玉焼きのせカレーピラフ

- ① 大きめの耐熱器にミックスベジタブルを入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する（目安として20g約1分）。
- ② フライパンに油を熱して目玉焼き（半熟程度でOK）を作る。
- ③ ①に温かいご飯、ドライカレーの素、**B**を加えて混ぜて盛り、②をのせ、お好みで粉ラー油をかける。

材料	2人用	3人用	4人用
卵	2コ	3コ	4コ
油	大 1/2	大 2/3	大 1
ドライカレーの素	1袋	1 1/2袋	2袋
ミックスベジタブル（冷凍）	20g	30g	40g
ご飯（茶碗に軽く）	約 400g	約 600g	約 800g
バター	大 1/2	大 2/3	大 1
<b>B</b> 塩	小 1/3	小 1/2	小 2/3
こしょう	少々	少々	少々
粉ラー油	7g	10g	15g