

調理時間

約20分

● ウィンナーと野菜のスープ
タルタルチキン南蛮



チキン南蛮のたれには、はちみつが含まれています。
はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください。

- 和風チキン竜田揚げ…小麦、乳成分、卵使用
- チキン南蛮のたれ…小麦使用
- タルタルソース…卵使用

☐ 439kcal ☐ 15.5g ☐ 26.5g ☐ 35.8g ☐ 4.9g

タルタルチキン南蛮

- ① フライパンに多めの油（1cmくらい）を中火で熱し、凍ったままのチキン竜田を入れ、きつね色になったら裏返して揚げ焼く。
- ② グリーンリーフ…ちぎる
- ③ チキン竜田を食べやすく切り、たれをからめて盛り、タルタルソースをかけ、グリーンリーフ、ミニトマトを添える。

材料	2人用	3人用	4人用
和風チキン竜田揚げ（冷凍）	200g 2枚	300g 3枚	400g 4枚
油	適量	適量	適量
チキン南蛮のたれ	2袋	3袋	4袋
タルタルソース	2袋	3袋	4袋
グリーンリーフ又葉野菜	適量	適量	適量
ミニトマト	2コ	3コ	4コ

ウィンナーと野菜のスープ

- ① ウィンナー…斜め切り
- ② 鍋にA、ウィンナー、カット野菜を入れて蓋をして中火で煮る。
（目安として2人用約5～7分）

材料	2人用	3人用	4人用
ウィンナー	2本	3本	4本
カット白菜（ざく切り）	200g	300g	400g
カット玉葱（くし形切り）	80g	120g	160g
カット人参（イチョウ切り）	30g	40g	60g
水	500ml	750ml	1000ml
コンソメ	1コ	1 1/2コ	2コ
A 酒	大1	大1 1/2	大2
しょうゆ	小1	大1/2	大2/3
塩、粗びき黒こしょう	少々	少々	少々