

調理時間

約 **10** 分

● あぶり焼き
● タンドリーチキン
● かんたんピラフ



- あぶり焼きタンドリー…乳成分使用
- あぶり焼きタンドリー…鶏肉：ブラジル産

☐ 411kcal ☑ 33.7g ☑ 26.5g ☑ 11.1g ☑ 3.2g

あぶり焼きタンドリーチキン

- あぶり焼きタンドリーは凍ったまま袋から出し、耐熱器にのせて軽くラップをし、電子レンジ加熱（目安として1袋約4分30秒～5分、2袋約7分）。
- レタスはちぎり、トマトはくし形切り。
- ①を食べやすく切り、②と共に盛る。

材料	2人用	3人用	4人用
あぶり焼きタンドリー (140g) (冷凍)	2袋	3袋	4袋
トマト	小1コ	1コ	1コ
レタス又葉野菜	適量	適量	適量

かんたんピラフ

- 玉葱、ピーマンは角切り、ウインナーは小口切り。
- コンソメは刻む。
- フライパンに油を熱し、①、コーンを炒め、**A**で調味し、火を止めてバターを加える。
- 大きめのボウルに温かいご飯、③を入れて混ぜ、味をみて、塩、黒こしょうする。

材料	2人用	3人用	4人用
ウインナー	2本	3本	4本
玉葱 (皮むき)	120g	120g	160g
ピーマン	1コ	1コ	2コ
カーネルコーン (冷凍)	20g	30g	40g
油	大1/2	大2/3	大1
A コンソメ	2/3コ	1コ	1 1/3コ
A 塩、粗びき黒こしょう	少々	少々	少々
バター又マーガリン	大2/3	大1	大1 1/3
ご飯 (茶碗に軽く)	約400g 2 2/3杯	約600g 4杯	約800g 5 1/3杯
塩、粗びき黒こしょう	少々	少々	少々