

調理時間

約20分

●レンジでさくさくコロッケ  
チキンときのこの  
コトコトシチュー



- シチューミックス<クリーム>…小麦、乳成分使用
- レンジでさくさくコロッケ…小麦、乳成分、卵使用

☐496kcal ㊦29.5g ㊧23.3g ㊨47.9g ㊩4.3g

チキンときのこのコトコトシチュー

- ① ぶなしめじ…根元を切り、小房に分ける
- ② 鶏肉…ポリ袋に入れて塩、こしょうする→小麦粉を加えてポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす
- ③ 鍋にバターを熱して鶏肉を焼き、①、玉葱、人参を加えて炒め、玉葱がしんなりしたら水を加える。煮立ったらアクを取り、蓋をして中火で煮る（目安として2人用約5～8分）。
- ④ ブロッコリー…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）
- ⑤ ③に火が通ったら、火を止めてシチューミックスを加えて混ぜ、ブロッコリーを加え、再び弱火にかけ、こしょうを振る。

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏ムネ角切り肉	200g	300g	400g
塩	小1/4	小1/3	小1/2
こしょう	少々	少々	少々
小麦粉	大1/2	大2/3	大1
ぶなしめじ	1/2パック	1パック	1パック
ブロッコリー	1/2コ	1/2コ	1コ
カット玉葱(スライス)	120g	180g	240g
カット人参(乱切り)	40g	60g	80g
シチューミックス<クリーム>	50g	70g	100g
バター又マーガリン	大1/2	大2/3	大1
水	500ml	700ml	1000ml
こしょう	少々	少々	少々

レンジでさくさくコロッケ

- ① コロッケ…凍ったまま袋から出して耐熱器にのせ、ラップをせずに電子レンジ加熱（目安として2コ約2分10秒）
- ② キャベツを①と共に盛る。

材料	2人用	3人用	4人用
レンジでさくさくコロッケ(牛肉入り)(冷凍)	2コ 150g	3コ 225g	4コ 300g
カットキャベツ(千切り)	100g	150g	200g