Casual Dish
カジュアルディッシュ

11/30
月曜日

# 鶏肉とじゃが芋のマスタード炒め
ミネストローネ




●エネルギー 403kcal ●蛋白質 27.1g ●脂質 19.5g ●炭水化物 25.6g ●食塩相当量 3.7g
※ご飯の栄養量は含まれておりません
●卵…卵使用　●ちくわ…小麦、卵使用

## 鶏肉とじゃが芋のマスタード炒め

① じゃが芋は輪又半月切りにし、さっと洗って耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱する(目安として2人前約3分)
② ピーマンは乱切り、玉葱はくし形切りにする。
③ 鶏肉はⒶをもみ込む。
④ Ⓑ、粒入りマスタード(お好みで加減)を合わせる。
⑤ フライパンにバターを熱して鶏肉、②、じゃが芋の順に炒める。火が通ったら④を加えてからめ、塩で味を調えて盛り、ちぎったパセリを散らす。

| 材料 | 2人用 | 3人用 |
|---|---|---|
| 鶏ムネ肉（一口カット） | 160g | 240g |
| Ⓐ ●酒 | 小1 | 大1/2 |
| Ⓐ ●しょうゆ | 小1 | 大1/2 |
| じゃが芋 | 2コ | 3コ |
| ピーマン（冷蔵） | 1コ | 1 1/2コ |
| 玉葱 | 小2/3コ | 小1コ |
| ●バター又はマーガリン | 大2/3 | 大1 |
| 粒入りマスタード | 1 1/3袋 | 2袋 |
| Ⓑ ●さとう | 大1/2 | 大2/3 |
| Ⓑ ●酒 | 大1 | 大1 1/2 |
| Ⓑ ●しょうゆ | 大1 | 大1 1/2 |
| ●塩 | 少々 | 少々 |
| パセリ（冷蔵） | 少々 | 少々 |

## ミネストローネ

① キャベツはざく切り、セロリは筋を取って人参と共に角切りにする。ウインナーは小口切りにする。
② 鍋にⒸ、①を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。火が通ったら塩、こしょうで味を調える。

| 材料 | 2人用 | 3人用 |
|---|---|---|
| ウインナー | 2本 | 3本 |
| キャベツ（冷蔵） | 100g | 150g |
| セロリ（冷蔵） | 2/3本 | 1本 |
| 人参（冷蔵） | 40g | 60g |
| Ⓒ ●水 | 500ml | 750ml |
| Ⓒ ●コンソメ | 2/3コ | 1コ |
| Ⓒ ●トマトケチャップ | 大1 1/3 | 大2 |
| Ⓒ ●塩、こしょう | 少々 | 少々 |