

5/18

月曜日

● ウィンナーとポテトのコンソメスープ

オリジナル チキンオーバーライス風

調理時間
(2人分)

約30分

●エネルギー 458kcal ●蛋白質 22.0g ●脂質 27.4g ●炭水化物 33.4g ●食塩相当量 5.9g

※ご飯の栄養量は含まれておりません

●シーザードレッシング…小麦、乳成分、卵使用

オリジナルチキンオーバーライス風

- ① 鶏肉…厚みを均一にし、カレー粉（お好みで加減）、**A**を合わせ、もみ込む
- ② トマト…角切り
レタス…ちぎる
- ③ フライパンに油を熱して鶏肉を焼き、焼き色がついたら返し、蓋をして蒸し焼く。火が通ったら、食べやすく切る。
- ④ 温かいご飯に**B**（コンソメは刻んで）を混ぜ、味をみて塩、こしょうする。
- ⑤ ④、②、③を盛り、シーザードレッシング、スイートチリソースをかける。

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ肉	200g	300g	400g
カレー粉	小2/3	小1	大1/2
┌ さとう	大1/2	大2/3	大1
└ A 酒	大1	大1 1/2	大2
┌ しょうゆ	大1	大1 1/2	大2
└ 片栗粉	大1/2	大2/3	大1
油	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
┌ B バター	大1/2	大2/3	大1
└ コンソメ	1コ	1 1/2コ	2コ
塩、こしょう	少々	少々	少々
トマト（冷蔵）	小1コ	1コ	小2コ
レタス又葉野菜（冷蔵）	適量	適量	適量
シーザードレッシング	1袋	1 1/2袋	2袋
まるやかスイートチリソース	1 1/3袋	2袋	2 2/3袋

ウィンナーとポテトのコンソメスープ

- ① ジャガ芋、人参…いちょう又半月切り
ウィンナー…斜め切り
- ② 鍋に**C**、①、玉葱を入れ、蓋をして中火で煮る（目安として2人用約5～8分）。火が通ったら、**D**で調味する。

材料	2人用	3人用	4人用
ウィンナー	2本	3本	4本
ジャガ芋	1コ	2コ	2コ
カット玉葱（薄切り）	小1コ	小1コ	1コ
人参（冷蔵）	30g	40g	60g
┌ C 水	400ml	600ml	800ml
└ コンソメ	1コ	1 1/2コ	2コ
┌ 酒	大2/3	大1	大1 1/3
└ D しょうゆ	小2/3	小1	大1/2
└ 塩、こしょう	少々	少々	少々