

らく育
ミール



鶏肉とじゃがいもとニラの塩こうじ炒め

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

2人前

3~4人前

・凍 鶏もも肉	1パック(100g)	1パック(180g)
・じゃがいも	1個	2個
・ニラ	1束(100g)	2束(200g)
・赤パプリカ	1切	1切
・塩こうじ	1/2パック(20g)	1パック(40g)

【家庭で用意】

・酒	大さじ1	大さじ2
・おろしにんにく	小さじ1	小さじ2
A ・おろししょうが	小さじ1	小さじ2
・塩・こしょう	適量	適量
・ごま油	大さじ1	大さじ2
・白だし	小さじ1/2	小さじ1

〈栄養成分1人前(220g)あたり〉(全体を2人分として計算)

工 230kcal 蛋 11.1g 脂 13.5g 炭 20.1g 塩 1.5g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記しております。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

塩こうじの量はお好みで調節してください。

【下ごしらえ】

鶏もも肉は解凍します。袋に鶏もも肉、Aを入れてよく揉み込み、漬けておきます。

- ① フライパンにごま油を入れて中火で熱し、漬け込んだ鶏もも肉を炒めます。
- ② じゃがいも、赤パプリカは細切り、ニラはざく切りにします。
- ③ ①に火が通ったら、②のじゃがいも、赤パプリカを入れて蓋をし、中火で約5分蒸し焼きにします。
- ④ ②のニラ、塩こうじ、白だしを加えて全体に絡めながら炒めます。味がなじんだらできあがり。