

らく育
ミール



鶏肉と彩り野菜のクッパ

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(150g)	1パック(250g)
・ニラ野菜炒め用ミックス	1/2袋(115g)	1袋(230g)
・ほうれん草	60g	100g

【家庭で用意】

「・鶏ガラスープの素	小さじ3	小さじ6
A・塩	小さじ1/4	小さじ1/2
「・水	300ml	600ml
・ごま油	大さじ1	大さじ2
・おろしにんにく	小さじ1	小さじ2
・おろししょうが	小さじ1	小さじ2
・ご飯	100g	200g

(栄養成分1人前(378g)あたり)(全体を2人分として計算)

☐ 303kcal ☐ 15.6g ☐ 17.1g ☐ 24.1g ☐ 2.6g

※栄養量の表示には、ご飯の量も含めております。

※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)を表記してあります。

※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(お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

【下ごしらえ】

鶏もも肉は解凍しておきます。

- 鍋にごま油、おろしにんにく、おろししょうがを入れて熱し、鶏もも肉を入れて火が通るまで炒めます。
- ニラ野菜炒め用ミックスを加え、しんなりするまで炒めます。
- Aを加え、中火で約3分沸かします。
- ご飯、ほうれん草を加え、弱火～中火で約4分煮込みます。器に盛り付けたらできあがり。