

チキンのトマトクリームシチュー

調理時間
約 **15**
min

2~3
人前

必ずお読みください

お届け後は10℃以下で保存し、お届け日を含む2日以内に調理してください。調理の際は具材の中心まで加熱してください。調理時にフライパンや電子レンジを使用する時はヤケド等に注意してください。調理後はお早めにお召し上がりください。



※調理例

名称	食材セット (チキンのトマトクリームシチュー)
原材料名	【ミックス野菜】じゃがいも(国産)、玉ねぎ(国産)、人参【鶏肉】鶏肉(国産)、(一部に鶏肉を含む)【ホワイトルウ】動物油脂(牛脂、豚脂)、小麦粉(小麦(国産))、砂糖、ポークエキス、脱脂粉乳、クリームパウダー、食塩、チキンエキス、香辛料、野菜パウダー、バター、(一部に小麦・乳成分・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆を含む)【トマトソース】トマトペースト(ポルトガル製造)、たまねぎ、砂糖、発酵調味料(米、米こうじ、食塩)、食塩、食用オリーブ油、醸造酢、ポークエキス、酵母エキス、すりんにく、でん粉、(一部に豚肉を含む)
内容量 野菜の産地はカット野菜のバックに記載してあります。	【ミックス野菜】250g【鶏肉】150g【ホワイトルウ】80g【トマトソース】50g
消費期限	右下部記載
保存方法	要冷蔵(10℃以下で保存)
加工者	ふくいレインボーファーム(株) 福井県福井市高木中央3丁目101

栄養成分表示(1人前(212g)あたり)	
エネルギー	341 kcal
たんぱく質	17.1 g
脂質	17.0 g
炭水化物	29.5 g
食塩相当量	2.8 g

※全体を2.5人前として計算しています。
※ご家庭でご用意頂くものは栄養成分表示に含まれません。

この表示値は、目安です。



鶏肉は解凍してお届けしていますので、翌日までにお召し上がりください。



外装フィルム
トレー



レシビ
ラベル



【チキンの トマトクリームシチュー】

下準備

- 1.耐熱ボウルにじゃがいも、人参、水(大さじ1)を加えてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で2～3分加熱します。
- 2.鶏肉に薄力粉(大さじ1)をまぶし、全体にまとわせておきます。

作り方

- 1.フライパンに油(大さじ1)を加えて中火で加熱し、鶏肉を炒めます。火が通ったら一旦取り出します。
- 2.①のフライパンに油(大さじ1)を再度中火で加熱し、玉ねぎを加えて透き通るまで炒めたら、加熱したじゃがいも、人参、塩こしょう(適量)を加えて軽く炒めます。
- 3.①の鶏肉を戻し入れ、水(500ml)を加えて煮立ってきたら蓋をし、約5分煮込みます。
- 4.ホワイトルウを割り入れてゆっくり混ぜ合わせて溶かします。全体になじんだらトマトソースも加えてゆっくりまぜ、全体になじませます。
- 5.具材に火が通り、味が全体になじんだら、お皿に盛り付けて出来上がり。

【ご用意頂くもの】

水 大さじ1 / 500ml
薄力粉 大さじ1
油 大さじ1 / 大さじ1
塩こしょう 適量