

# エコクック®

## エコ選択メニュー

### 鶏肉のチーズパン粉焼き ほっくり煮

約  
30  
分



#### 下ごしらえ

- ⑦ ウィナー…斜め切り  
さつまいも…厚めの半月切り  
→水にさらす  
玉葱…くし形切り
- ① aを合わせる
- ② パルメザンチーズ、パセリ、パン粉を合わせる
- ③ 鶏肉…厚みを均等にし、1人3コ当てに切る→塩、こしょうする
- ④ レタス…食べやすくちぎる

#### 作り方 〈手順〉 ●→●

##### 〈鶏肉のチーズパン粉焼き〉

- ① 鶏肉は水気を拭き取り、小麦粉をまぶし、①、②の順に衣をつける。
- ② フライパンに油を熱し、①を両面軽く焼き、弱火で蓋をして蒸し焼きにし、火が通ったら蓋を取り、表面がカリッとするまで焼き、レタスを添える。

##### 〈ほっくり煮〉

- ① 鍋にb、⑦(ウィナー以外)を入れ、蓋をして中火で煮る。
- ② 火が通ったらウィナー、グリーンピースを加えてさっと煮、塩、こしょうで味を調える。

お買物メモ…小麦粉、パン粉、コンソメ

	2人用	3人用	4人用
<b>鶏肉のチーズパン粉焼き</b>			
若鶏ムネ肉	200g	300g	400g
[ 塩 こしょう			
[ 小麦粉			
a [ 小麦粉	大3	大4½	大6
水	40ml	60ml	80ml
パルメザン チーズ	2袋	3袋	4袋
パセリ(乾)	少々	少々	少々
[ パン粉	¼カップ	¼カップ	¼カップ
[ 油			
レタス	1/5コ	1/4コ	1/3コ
<b>ほっくり煮</b>			
ウィナー	1本	2本	2本
さつまいも	160g	240g	320g
玉葱	小1コ	1コ	1コ
グリーンピース (冷凍)	20g	20g	30g
[ 水	300ml	450ml	600ml
b [ コンソメ	1コ	1½コ	2コ
[ 酒	小1	大½	大¾
[ 塩 こしょう			

●エネルギー511kcal ●蛋白質27.9g ●脂質20.5g ●ナトリウム1339mg(食塩相当量3.4g)

●パルメザンチーズ…乳使用 ウィナー…乳使用

【原材料】 レタス、さつまいも、玉葱…国産 若鶏ムネ肉…国産