

C  
カルシウム

# 鶏肉の欧風ソテー ハーブ風味

## キャベツのコンソメ煮

●エネルギー453kcal ●蛋白質24.1g ●脂質25.0g ●ナトリウム1811mg(食塩相当量4.6g)  
●鶏肉の欧風ソテー ハーブ風味漬…小麦、乳使用 サラスパ…小麦使用 オーシャンキングミニナックル…乳、卵、かに使用 コンソメ顆粒…小麦、乳使用  
【原材料】 レタス、キャベツ、人参…国産 鶏肉の欧風ソテー ハーブ風味漬(鶏肉)…ブラジル産

約  
15  
分

メニュー番号	65	1人用	740円	○
	75	2人用	1,290円	○
	85	3人用	1,770円	○
	95	4人用	2,050円	○
	525	5人以上	2,050円に1人前につき	○
			510円UP	○



### 下ごしらえ

ア サラスパは塩少々加えた熱湯で約3分ゆでる。

### 作り方 〈手順〉 ●→●

#### 〈鶏肉の欧風ソテー ハーブ風味〉



- フライパンに油を熱してアを炒め、aで味付けする。
- ①のフライパンの汚れを拭いて油を足し、鶏肉の欧風ソテーハーブ風味漬を皮目から焼き、焦げ目がついたら裏返して蓋をして蒸し焼きにし、①、食べやすくちぎったレタスを添える。

#### 〈キャベツのコンソメ煮〉

- 人参は皿に移してラップをかけ、電子レンジ(500W)で20g当たり約20秒加熱する。
- 鍋に水、コンソメ顆粒、オーシャンキングミニナックル、キャベツ、①、ブロッコリー、ホールコーンを入れて煮、火が通ったら塩、こしょうで味を調える。

オーシャンキングミニナックルは小粒タイプのかに風味かまぼこです。



	1人用	2人用	3人用	4人用
<b>鶏肉の欧風ソテー ハーブ風味</b>				
鶏肉の欧風ソテーハーブ風味漬	4枚	8枚	12枚	16枚
サラスパ	20g	40g	60g	80g
油				
トクチャップ塩こしょう				
レタス	少々	1/5コ	1/4コ	1/3コ
<b>キャベツのコンソメ煮</b>				
オーシャンキングミニナックル	10g	20g	30g	40g
キャベツ(カット済)	60g	120g	180g	240g
人参(カット済)	20g	40g	60g	80g
ブロッコリー(冷凍)	30g	60g	90g	120g
ホールコーン(冷凍)	10g	20g	30g	40g
水	200ml	360ml	540ml	720ml
コンソメ顆粒	1袋	2袋	3袋	4袋
塩こしょう				