



だいとう
キラキラ大東 

レッツ♪

クッキング

ポゾレ



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・とりむね肉(干切り) … 120g
- ・ひよこ豆(水煮) … 60g
- ・たまねぎ(スライス) … 2分の1個
- ・かぶ(いちよう切り) … 中1個
- ・ホールコーン(缶) … 60g
- ・にんにく(みじん切り) … 1かけ
- ・レタス(短冊切り) … 3分の1個
- ・オレガノ … 少々
- ・ローリエ … 1枚
- ・塩 … 小さじ1半
- ・油 … 小さじ半分
- ・レモン汁 … 小さじ1
- ・コンソメ … 小さじ1
- ・とりがらスープのもと … 小さじ2
- ・水 … 4カップ

つく かた
【作り方】

- ① 油を熱し、にんにく、とり肉を炒める。
- ② とりがらスープのもとと水を熱し、ひよこ豆を入れて煮る。
- ③ ローリエ、オレガノ、コンソメを入れ、塩を半量加える。
- ④ たまねぎ、ホールコーンを加えて煮る。
- ⑤ 残りの塩を調整しつつ加え、かぶ、レタス、レモン汁を加えて、かぶに火が通ったら完成。

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)

エネルギー: 104キロカロリー

たんぱく質: 10.4グラム

脂肪: 1.8グラム

塩分: 1.2グラム