



だいとう
キラキラ大東 

チキン
ビーンズ

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・鶏肉(小間) …… 120g とりにく こま ぐらむ
- ・だいず(水煮) …… 120g みず に ぐらむ
- ・にんじん… 1本 ほん
- ・たまねぎ… 1個 こ
- ・マッシュルーム… 30g ぐらむ
- ・じゃがいも… 3個 こ
- ・グリーンピース(水煮) …… 18g みず に ぐらむ
- ・塩および炒め油 …… 小さじ半分 しお いた あぶら こ ほんぶん
- ・カットトマト… 90g ぐらむ
- ・トマトケチャップ… 大さじ1 おお
- ・ウスターソース… 小さじ1 こ
- ・水… 2カップ 砂糖… 小さじ1 みず さとう こ
- ・とりがらスープの素… 小さじ1 もと こ
- ・ピザ用チーズ… 12g よう ぐらむ
- ・練りからし… 少々 ね しょうしょう

★ルウ★

- ・小麦粉… 大さじ2半 こむぎこ おお はん
- ・油… 小さじ1強 あぶら こ きょう
- ・バター… 7g ぐらむ

つく かた
【作り方】

下ごしらえ: たまねぎ、にんじん、じゃがいもは2センチ角切りにする。

- ①★ルウの材料を炒めて、ルウを作る。
- ②油を熱して、とり肉を炒め、たまねぎ、にんじん、じゃがいもも炒める。
- ③とりがらスープの素、水を入れて煮て、じゃがいもが柔らかくなったら、だいず、マッシュルームを入れて煮る。
- ④調味料、ルウ、チーズを加える
- ⑤仕上げにグリーンピース、練りがらしを入れ、味がなじんだら完成。

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)

エネルギー: 246キロカロリー
たんぱく質: 14.6グラム
脂肪: 8.9グラム
塩分: 0.8グラム