

J ジャンボ

とり肉のナポリ風

コーンサラダ・ベーコンスープ



調理時間
約20分

エネルギー 404kcal
 蛋白質 29.1g
 脂質 18.6g
 糖質 27.0g
 塩分 4.7g

●固形スープ…小麦 ●ベーコン…卵・乳

手順 ●▶●▶●

- とり肉は厚みを均一にして塩・こしょうし、小麦粉をまぶす。
- にんにく・玉ねぎ（ベーコンスープにも使用）はみじん切りにする。
- 油を熱して②をいためて①を焼き、粗みじんのピーマン・ホールトマト・固形スープ（ベーコンスープにも使用）・**㉔**を加えて煮込み、ケチャップ・塩・こしょうで調味する。食べやすく切っていただく。

- ホールコーンは湯通し、生ワカメは水でもどしてザク切りにする。
- 器に①・サラダ用菜を盛りつける。
- ベーコンは短冊切り、玉ねぎはうす切りにし、固形スープ・**㉕**で煮る。

| 材 料 | 1人用 | 2人用 | 3人用 |
|-----------------|-------|-------|--------|
| とり肉のナポリ風 | | | |
| 若どり肉(むね・120g) | 1枚 | 2枚 | 3枚 |
| 塩・こしょう | | | |
| 小麦粉 | | | |
| にんにく | 1カケ | 1カケ | 1カケ |
| 玉ねぎ | 1個 | 1個 | 2個 |
| 油 | | | |
| ピーマン | 1個 | 1個 | 1個 |
| ホールトマト缶 | 1缶 | 1缶 | 1缶 |
| 固形スープ | 1/4個 | 1/2個 | 3/4個 |
| ㉔ 水 | 50ml | 100ml | 150ml |
| 白ワイン又は酒 | 大1 | 大2 | 大3 |
| ケチャップ | 大1/2 | 大1 | 大1 1/2 |
| 塩・こしょう | | | |
| コーンサラダ | | | |
| ホールコーン(冷凍) | 20g | 40g | 60g |
| 生ワカメ | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| サラダ用菜 | 適宜 | 適宜 | 適宜 |
| ドレッシング | | | |
| ベーコンスープ | | | |
| ベーコン | 1/2枚 | 1枚 | 1 1/2枚 |
| 玉ねぎ | 少々 | 少々 | 少々 |
| 固形スープ | 1/4個 | 1/2個 | 3/4個 |
| ㉕ 水 | 200ml | 400ml | 600ml |
| 塩・こしょう | | | |