

👑 菜の花とチキンのトマトクリーム煮

お届けする食材

チキンのトマト煮 (鶏肉、トマトソース、アーモンド) 1セット	
菜の花	1/2パック
玉ねぎ	1/3パック(約130g)
しめじ	1/2パック

ご用意いただく食材

オリーブオイル	大さじ1
小麦粉	大さじ1
水	50ml
コンソメ	小さじ1
牛乳	100ml
塩	ひとつまみ
こしょう	適量

👑 白菜とパプリカのコンソメスープ

お届けする食材

白菜	100g
赤パプリカ	1/4個

ご用意いただく食材

★水	300ml
★コンソメ	小さじ1
★塩	ひとつまみ
★こしょう	適量

👑 2 おからとゆでたまごのポテサラ風

お届けする食材

キレイなおから	1パック
大葉	2枚

ご用意いただく食材

たまご	2個
■マヨネーズ	大さじ2
■塩	ふたつまみ
■こしょう	適量

できあがり!



作り方

👑 1 ゆでたまごを作る

- ・ 片手鍋にたまごとたっぷりの水(分量外)を入れ、火にかける。沸騰したらふたをして中火で10分ゆでる。

👑 2 トマトクリーム煮の下ごしらえをする

- ・ 菜の花は4cm長さに切り耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ・ 玉ねぎは1cm厚の半月切りし、しめじはほぐす。

👑 3 トマトクリーム煮を煮る

- ・ フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を熱し、トマト煮の鶏肉を入れ、中火で2分程度時々返しながら焼く。
- ・ 鶏肉の色が変わったら玉ねぎ、しめじ、小麦粉(大さじ1)を入れて1分程度炒めて、粉をなじませる。
- ・ 水(50ml)、コンソメ(小さじ1)、トマト煮に付属のトマトソースを加えて混ぜ、ふたをして弱めの中火で10分煮る。焦げないように、時々混ぜる。

Point▶ 煮込み中に、水分が足りなくなって焦げそうになったら、水(大さじ1)を足してくださいね。

👑 1 4 スープを作る

- ・ 白菜とパプリカは細切りにする。
- ・ 片手鍋に白菜、パプリカ、★を入れ火にかける。沸騰したら、中火で1分加熱し、野菜がしんなりしたら完成。

Point▶ 食べる直前に温め直して、あつあつを召し上がれ。

👑 2 5 ポテサラ風を仕上げる

- ・ ゆでたまごは流水で冷ましながらかさをむき、2cm角に切る。
- ・ 大葉は千切りにする。
- ・ ボウルにおから、■、大葉を入れてよく混ぜ、ゆでたまごを加えざっくりと混ぜ合わせたら完成。

👑 6 トマトクリーム煮を仕上げる

- ・ 3のフライパンに牛乳(100ml)を加えて全体を混ぜ、2分程度加熱したら塩(ひとつまみ)、こしょう(適量)を加えて味をととのえる。
- ・ 菜の花をのせ、トマト煮に付属のアーモンドを散らして完成。