

チキンキーマカレー 香味野菜のターメリックライス



香味野菜のターメリックライス

みじん切りミックス・・・・・・・・・・1袋
(玉ねぎ、人参)
米1合・・・・・・・・・・1袋
ターメリックライスの素・・・・・・・・1袋
☆水・・・・・・・・・・適量

チキンキーマカレー

野菜ミックス・・・・・・・・・・1袋
(玉ねぎ、人参、なす、ピーマン)
鶏モモ肉・・・・・・・・・・2袋
カレーソース・・・・・・・・・・1袋
☆オリーブ油・・・・・・・・・・2回し
☆水・・・・・・・・・・250ml

※オリーブオイルは付属しています。水はご用意ください。

【作り方】

1) ターメリックライスを作る

調理器具：ライスクッカー 調理時間：25～30分

- ① 米1合を研いでライスクッカーに入れます。
- ② みじん切りミックス、ターメリックライスの素、☆水適量（人差し指の第一関節まで）を入れて、フタをして強火にかけます。
- ③ 湯気が出てフタが少し浮いてきたら、弱火にして約20分炊飯します。20分で様子を見て、芯がなければ完成です。

※仕上がりの状態をみておこげを作っても美味しくお召し上がりいただけます。

2) チキンキーマカレーを作る

調理器具：ポット 調理時間：10分

- ① フライパンにオリーブオイルを2回し入れ中火にし、鶏モモ肉、みじん切りミックスを入れ、お肉を転がしながら4分ほど炒めます。
- ② カレーソース、水250mlほど加え強火で沸騰させた後、フタをして5分ほど煮込んで完成です。

【必要調理器具・食器類】

フライパン/鍋/炒め用ヘラ/お玉/しゃもじorスプーン/ガスコンロ
炊飯用のライスクッカー、飯盒など/カトラリーセット/皿

マルゲリータ風目玉焼き



モッツアレラ目玉焼き

ミニトマト4コ・・・・・・・・・・1袋

たまご・・・・・・・・・・2コ

モッツアレラチーズ・・・・・・・・1袋

ハーブソルト・・・・・・・・・・1袋

☆オリーブ油・・・・・・・・・・1回し

※オリーブオイルは付属しています。

【作り方】

調理器具：フライパン 調理時間：5分

- ① ミニトマトは水洗いしてへたを取ります。
- ② フライパンにオリーブ油を1回し入れ中火にし、たまごを落とし入れます。
- ③ 白身が半分ほど固まったら、①のミニトマト、モッツアレラチーズを散らし、フタをしてお好みの固さになるまで焼いて火を止めます。
- ④ ハーブソルトをふりかけて完成です。

8種野菜のサラダ



8種野菜のサラダ

サラダミックス・・・・・・・・・・1袋

(グリーンカール、ケール、水菜、レッドオニオン、赤パプリカ、黄パプリカ、トレビス)

ベーコン・・・・・・・・・・1袋

フライドオニオン・・・・・・・・1袋

人参ドレッシング・・・・・・・・1袋

【作り方】

調理器具：なし 調理時間：1分

- ① サラダミックスの封をあけ、その中にベーコン、人参ドレッシングを入れ、口を手で握り、シャカシャカと上下に振って混ぜ合わせる。
- ② 器に移して、フライドガーリックを散らして完成です。

チキンキーマカレー 香味野菜のターメリックライス

原材料名	配合 重量(g)	添加物	含有アレルギー物質		遺伝子組み 換え原料
			省令品目	通知品目	
玉ねぎ	220	-	-	-	-
鶏肉	180	-	-	鶏肉	-
カレーソース	150	調味料（アミノ酸等）、着色料(カラメル)、増粘剤(加工デンプン)、酸味料、香料、香辛料抽出物	小麦・乳成分	牛肉・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	-
精米	150	-	-	-	-
人参	80	-	-	-	-
なす	40	-	-	-	-
ピーマン	30	-	-	-	-
ターメリックベース	15	香料、着色料(カロチン)	乳成分	大豆	-
栄養成分					
□分析値 ■計算値：日本食品成分表 八訂参照					
■1包装当たり □100g当たり					
エネルギー	1216	kcal			
たんぱく質	44.7	g			
脂質	47.2	g			
炭水化物	160.0	g			
食塩相当量	7.5	g			

マルゲリータ風目玉焼き

原材料名	配合 重量(g)	添加物	含有アレルギー物質		遺伝子組み 換え原料
			省令品目	通知品目	
鶏卵	122	-	卵	-	-
ミニトマト	44.4	-	-	-	-
ナチュラルチーズ	15	-	乳成分	-	-
ハーブソルト	1	-	-	-	-
栄養成分					
□分析値 ■計算値：日本食品成分表 八訂参照					
■1包装当たり □100g当たり					
エネルギー	176	kcal			
たんぱく質	14.9	g			
脂質	11.5	g			
炭水化物	3.8	g			
食塩相当量	1.3	g			

8種野菜のサラダ

原材料名	配合 重量(g)	添加物	含有アレルギー物質		遺伝子組み 換え原料
			省令品目	通知品目	
人参ドレッシング	46	香料	-	りんご	-
リーフレタス	30	-	-	-	-
カーリーケール	20	-	-	-	-
ベーコン	20	調味料（アミノ酸等）、リン酸塩(Na)、カゼインNa、くん炭、増粘多糖類、酸化防止剤(ViO)、着色料(クチナシ、パプリカ色素)、発色剤(亜硝酸Na)	卵・乳成分	大豆・豚肉	-
水菜	15	-	-	-	-
赤玉ねぎ	10	-	-	-	-
赤パプリカ	10	-	-	-	-
黄パプリカ	10	-	-	-	-
フライドオニオン	10	-	小麦	-	-
トレビス	5	-	-	-	-
栄養成分					
□分析値 ■計算値：日本食品成分表 八訂参照					
■1包装当たり □100g当たり					
エネルギー	266	kcal			
たんぱく質	5.3	g			
脂質	20.4	g			
炭水化物	17.5	g			
食塩相当量	1.4	g			