

主菜

コーンクリームシチュー

レンジで
お手軽クッキング



<材料(2人分)・下ごしらえ>

鶏もも肉	100g	皮をとって3cm角
塩	小さじ 1/3	
こしょう	少々	
片栗粉	大さじ 1	
じゃがいも	1 個	5mm の半月切り
にんじん	1/2 本	5mm の半月切り
バター	10g	室温に置いておく
コーン缶	100g	
A	牛乳	1 カップ
	顆粒コンソメ	小さじ 1/2
		A は合わせておく

<作り方>

- ① 鶏もも肉に塩、こしょう、片栗粉をまぶす。
- ② 深さのある耐熱皿に鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、バターを入れ、全体を混ぜて広げる。
- ③ ラップをせずに500wで6分加熱する。扉を開けずに5分おく。
- ④ 汁を切ったコーン、Aを加えて混ぜ、ラップをかけて500wで2分加熱する。扉を開けずに10分おき、全体を混ぜる。

<ポイント・メモ>

- ・ 吹きこぼれ防止のため、深い耐熱皿で加熱しましょう。

離乳食向けアレンジ (後期から)

- 鶏肉は1cm角に切る。むね肉を使用してもよい。
- じゃがいも・にんじんは小さく切る。
- 顆粒コンソメはひとつまみにする。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
280	15.3	10.7	124	0.9	1.9

主菜

コーンクリームシチュー

レンジで
お手軽クッキング



<材料(2人分)・下ごしらえ>

鶏もも肉	100g	皮をとって3cm角
塩	小さじ 1/3	
こしょう	少々	
片栗粉	大さじ 1	
じゃがいも	1 個	5mm の半月切り
にんじん	1/2 本	5mm の半月切り
バター	10g	室温に置いておく
コーン缶	100g	
A 牛乳	1 カップ	A は合わせておく
顆粒コンソメ	小さじ 1/2	

<作り方>

- ① 鶏もも肉に塩、こしょう、片栗粉をまぶす。
- ② 深さのある耐熱皿に鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、バターを入れ、全体を混ぜて広げる。
- ③ ラップをせずに500wで6分加熱する。扉を開けずに5分おく。
- ④ 汁を切ったコーン、Aを加えて混ぜ、ラップをかけて500wで2分加熱する。扉を開けずに10分おき、全体を混ぜる。

<ポイント・メモ>

- ・ 吹きこぼれ防止のため、深い耐熱皿で加熱しましょう。

離乳食向けアレンジ (後期から)

- 鶏肉は1cm角に切る。むね肉を使用してもよい。
- じゃがいも・にんじんは小さく切る。
- 顆粒コンソメはひとつまみにする。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
280	15.3	10.7	124	0.9	1.9