

シャウエッセンと プチロールキャベツのトマト鍋



食物アレルギー
配慮レシピ



材料 (4人分)

| | |
|----------------------------------|-------|
| 「特定原材料8品目不使用 完熟トマトのハヤシライスソース」(ハ) | 2袋 |
| 水 | 500ml |
| みんなの食卓「小さなシャウエッセン」(白) | 1袋 |
| 【プチロールキャベツ 7個分】 | |
| キャベツ(手のひらサイズ) | 7枚 |
| みんなの食卓「上級ハーフベーコン」(白) | 1パック |
| パプリカ(赤・黄) | 各1/4個 |
| さやいんげん | 2~3本 |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| 玉ねぎ | 中1/2個 |
| ぶなしめじ | 1パック |
| カリフラワー | 100g |
| ミニトマト | 6~7個 |
| 【メはスライス餅でリゾート風】 | |
| ごはん | 100g |
| 餅(スライス切り餅) | 3枚 |
| オリーブオイル(お好みで) | 適量 |
| 粗挽きこしょう | 適量 |
| パセリ(みじん切り) | 少々 |



作り方

| | |
|---|---|
| ① | パプリカは4cmの長さの少し厚めの短冊切りにする。(各7個) さやいんげんは4cmの長さに切り、ラップで包み電子レンジ(600W)で約1分加熱する。玉ねぎは薄切り、ぶなしめじは小房に分ける。カリフラワーは小房に分ける。ミニトマトは半月に切る。 |
| ② | ＜プチロールキャベツを作る＞ キャベツを重ねてラップに包み、電子レンジ(600W)で4分加熱する。粗熱が取れたら、それぞれ芯を削ぎ平らにする。キャベツの中心にベーコンを置き、パプリカ(赤・黄)といんげんを乗せてキュッと巻き込み、真ん中から切って、2つにまとめて竹串に刺す。 |
| ③ | 厚手の鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎとぶなしめじを炒める。水とカリフラワーを加え、沸騰したら2~3分煮込み、火を止める。完熟トマトのハヤシライスソースを少しずつ振り入れて溶かす。再び火にかけ、時々かき混ぜながら軽く煮込む。 |
| ④ | ③にシャウエッセンとミニトマト、プチロールキャベツを加える。弱火で煮込みながらいただく。 |
| | ＜メはスライス餅でリゾート風＞ |
| ⑤ | 鍋に残ったソースにごはんを入れて、スライス餅を乗せる。蓋をして弱火にかけ、餅が溶けるまで煮込む。お好みでオリーブオイルを回しかけ、粗挽きこしょうとパセリをふる。 ※タバスコをかけても美味しいです。 |



使用商品



注)

■メニューレシピ内の()は企業名の略称です。
(エ) エスエスケイフーズ株式会社、(オ) オタフクソース株式会社、(ケ) ケンメン食品株式会社、
(永) 株式会社永谷園、(日) 日本ハム株式会社、(ハ) ハウス食品株式会社

■特定原材料8品目不使用です。

特定原材料とは「えび・かに(※)・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)」です。

(※)使用商品中の海苔については、えび・かにの生息域で採取しています。