

レンチンポトフ



材料 (2人分)

冷凍ミックス野菜 (ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、ヤングコーン、いんげんなど)	140g
みんなの食卓「小さなシャウエッセン」(日)	1袋
厚揚げ	60g
[a]	
「1歳からのケチャップソース」(オ)	大さじ1
食物アレルギー対応 洋風だし(顆粒)	小さじ1
水	160ml



つくり方

①	あらかじめ[a]を混ぜておく。厚揚げは6等分にする。
②	深めの耐熱皿に冷凍ミックス野菜を入れ、ラップをかける。電子レンジで600W3分加熱する。
③	②にシャウエッセン、厚揚げ、①のスープを加え、ラップをかけて電子レンジで600W3分30秒加熱する。 ※レンジ調理後は器が熱くなっているのでご注意ください。 ※加熱時間は目安です

注)

- メニューレシピ内の()は企業名の略称です。
(オ) オタフソース株式会社、(ケ) ケンミン食品株式会社、(永) 株式会社永谷園、(日) 日本八ム株式会社、(ハ) ハウス食品株式会社
- 特定原材料7品目不使用です。
特定原材料とは「卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに(*)」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。



使用商品

