

◆代替食材：かぼちゃ→さつま芋

※赤字の材料はご家庭でご用意ください

材料	2人用	3人用	4人用	
<b>●照り焼きチキン</b>				
若鶏モモ肉	240g	360g	480g	
片栗粉	適量	適量	適量	
A	さとう	大 2/3	大 1	大1 1/3
	酒	大1 1/3	大 2	大2 2/3
	しょうゆ	大1 1/3	大 2	大2 2/3
	みりん	大 2/3	大 1	大1 1/3
油	大 1/2	大 2/3	大 1	
胡瓜	1/2 本	1 本	1 本	
サニーレタス又 葉野菜	適量	適量	適量	

材料	2人用	3人用	4人用
<b>●お揚げのみそ汁</b>			
油揚げ	1/2 枚	1 枚	1 枚
ほうれん草	1/4 ワ	1/3 ワ	1/2 ワ
太葱	1/2 本	1/2 本	1 本
人参	40g	60g	80g
だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1 1/3	大 2	大2 2/3

材料	2人用	3人用	4人用
<b>●さつま芋の塩きんぴら</b>			
さつま芋	150g	220g	300g
油	大 1/2	大 2/3	大 1
C	塩	少々	少々
	みりん	大 2/3	大 1

作り方

●照り焼きチキン

- ① 胡瓜…斜め切り  
サニーレタス…ちぎる
- ② フライパンに油を熱して片栗粉をまぶした鶏肉を焼き、火が通ったら、合わせた **A** を加えてからめながら照りよく焼き、食べやすく切って①と共に盛る。

●お揚げのみそ汁

- ① ほうれん草…ざく切り  
太葱…斜め切り  
人参…いちょう又半月切り  
油揚げ…短冊切り
- ② 鍋にだし汁、太葱、人参、油揚げを入れて煮、ほうれん草を加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

●さつま芋の塩きんぴら

- ① さつま芋…洗って皮付きのまま食べやすく切る→水にさらす
- ② フライパンに油を熱して①を炒め、**C**を加えてからめる。  
※火が通りにくいので、蓋をして蒸し焼きにすると良いです。