

◆代替食材：かぼちゃ→じゃが芋

※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
●うまうま鶏から揚げ			
若鶏モモ肉 (一口カット)	240g	360g	480g
ヨシケイ唐揚げのたれ	1 1/3袋	2袋	2 2/3袋
片栗粉	適量	適量	適量
揚げ油	適量	適量	適量
レタス又葉野菜	適量	適量	適量

材料	2人用	3人用	4人用
●じゃが芋の五目煮			
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
じゃが芋	2コ	3コ	4コ
皮むきじゃが芋 (楽プチの場合)	160g	240g	320g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
人参	40g	60g	80g
むき枝豆	20g	20g	30g
だし汁	170ml	220ml	300ml
A さとう	大 2/3	大 1	大1 1/3
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

## 作り方

- 1 じゃが芋…皮をむいて一口大に切る  
玉葱…くし形切り  
人参…半月切り  
油揚げ…食べやすく切る
- 2 鍋に **A**、**1**、枝豆を入れて蓋をして中火で煮る  
(目安として2人用約7～10分)
- 3 揚げ油を中火にかける
- 4 レタス…ちぎる
- 5 鶏肉…ポリ袋にたれと共に入れてもむ→片栗粉を加えてポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす  
※竜田風がお好みの方は、片栗粉を多めにまぶすと良いです。
- 6 約170～180℃の揚げ油で**5**を揚げる(目安として2人用約5～6分)。
- 7 **6**を盛り、レタスを添える。