

◆代替食材：かぼちゃ→さつまい

※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
●チキン南蛮			
和風チキン	200g	300g	400g
竜田揚げ	(2枚)	(3枚)	(4枚)
油	適量	適量	適量
さとう	大 2/3	大 1	大 1 1/3
A 酢	大 1	大 1 1/2	大 2
しょうゆ	大 2/3	大 1	大 1 1/3
タルタルソース	2袋	3袋	4袋
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
●刻み昆布の煮もの			
刻み昆布	10g	15g	20g
焼ちくわ	1本	1本	2本
こんにゃく	1/4枚	1/3枚	1/2枚
人参	30g	40g	60g
B だし汁	120ml	150ml	200ml
さとう	大 1/2	大 2/3	大 1
酒	小 1	大 1/2	大 2/3
しょうゆ	大 2/3	大 1	大 1 1/3

材料	2人用	3人用	4人用
----	-----	-----	-----

●塩バターおさつ

さつまい	150g	220g	300g
D バター	大 1	大 1 1/2	大 2
塩	少々	少々	少々

作り方

下ごしらえ **ア** 刻み昆布…水につけて戻す

●チキン南蛮

- 1 サニーレタス…ちぎる
- 2 ボウルに **A** を合わせておく。
- 3 フライパンに多めの油 (1cmくらい) を熱して凍ったままのチキン竜田を揚げ焼き、熱いうちに **2** に漬け込む。
※火が通っていなかった場合は、レンジ加熱してください。
- 4 チキン竜田を食べやすく切って盛り、タルタルソースをかけ、**1** を添える。

●刻み昆布の煮もの

- 1 こんにゃく…短冊切り→ゆでる
人参…いちょう又半月切り
焼ちくわ…食べやすく切る
- 2 鍋に **B**、**1**、**ア** を入れて蓋をして中火で煮る。

●塩バターおさつ

- 1 さつまい…洗って皮付きのままラップで包み、電子レンジ加熱 (目安として150g 約3分。竹串がすっと通るまで) →食べやすく切る
- 2 **1** が熱いうちに **D** であえる。