

◆代替食材：かぼちゃ→大根

※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
----	-----	-----	-----

●サクサク!チーズチキンカツレツ

チーズチキンカツレツ	200g (2枚)	300g (3枚)	400g (4枚)
油	適量	適量	適量
ソース	適量	適量	適量
キャベツ	100g	150g	200g

材料	2人用	3人用	4人用
----	-----	-----	-----

●うどん入りみそ汁

生揚げ	1/2 枚	1 枚	1 枚
大根	100g	150g	200g
大根イチョウ切り (楽プチの場合)	100g	150g	200g
ぶなしめじ	1/2パック	1/2パック	1パック
人参	30g	40g	60g
ゆでうどん	1 玉	2 玉	3 玉
だし汁	500ml	750ml	1000ml
みそ	大2 1/3	大3 1/2	大4 2/3

作り方

① 大根…いちょう切り

ぶなしめじ…根元を切って食べやすくほぐす

人参…いちょう又半月切り

生揚げ…食べやすく切る

② 鍋にだし汁、①を入れて蓋をして中火で煮る。

(目安として2人用約5～7分)

③ フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱して、凍ったままのカツレツを揚げ焼く。

④ キャベツ…スライサー(薄切り用)でせん切り

⑤ ②に火が通ったら、うどんをほぐしながら加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

【For Kids】小さなお子さまには、うどんを食べやすく切っても♪

⑥ カツレツは食べやすく切ってキャベツと共に盛り、ソースをかける。