

◆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
●鶏竜田と揚げ茄子の薬味だれがけ			
若鶏モモ肉	240g	360g	480g
A 酒	大 1/2	大 2/3	大 1
しょうゆ	大 1/2	大 2/3	大 1
片栗粉	適量	適量	適量
なす	2本	3本	4本
揚げ油	適量	適量	適量
にんにく	1/2かけ	1かけ	1かけ
太葱	1/4本	1/2本	1/2本
B さとう	大 2/3	大 1	大 1 1/3
水	大 1	大 1 1/2	大 2
酒	大 1	大 1 1/2	大 2
しょうゆ	大 1 1/3	大 2	大 2 2/3
ごま油	小 2/3	小 1	大 1/2
水菜	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ

材料	2人用	3人用	4人用
●豆腐のみそ汁			
豆腐	1/2パック	1/2パック	1パック
さつまい	100g	150g	200g
玉葱	小 1コ	小 1コ	1コ
こんにゃく	1/4 枚	1/3 枚	1/2 枚
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
●たたきごぼう			
ごぼう	80g	120g	160g
C さとう	大 1/2	大 2/3	大 1
しょうゆ	大 2/3	大 1	大 1 1/3

作り方

●鶏竜田と揚げ茄子の薬味だれがけ

- 1 鶏肉… **A** をもみ込む
- 2 太葱…みじん切り
にんにく…みじん切り→耐熱器に入れ、**B** を加えて混ぜ、ラップをして電子レンジ加熱（目安として2人用約1分30秒）→太葱を加える
- 3 なす…食べやすく切る
水菜…ざく切り
- 4 約170～180℃の揚げ油でなす、片栗粉をまぶした鶏肉を揚げ（目安として2人用なす約2～3分・鶏肉約5～6分）、器に盛って②をかけ、水菜を添える。

●豆腐のみそ汁

- 1 玉葱…薄切り
さつまい…洗って皮付きのまま食べやすく切る→水にさらす
こんにゃく…短冊切り→ゆでる
- 2 鍋にだし汁、①を入れて煮、みそを溶かし入れ、さいの目に切った豆腐を加えて沸騰直前に火を止める。

●たたきごぼう

- 1 ごぼう…表面をこすり洗いし、適当な長さに切る→ゆでる→めん棒で叩く→細かく裂く
- 2 **C** を合わせ、①をあえる。