

調理時間

約20分

# タルタルチキン南蛮

●とろとろあったかなめこ汁



アレルギー物質を含む食品	
和風チキン竜田揚げ…小麦・乳成分	
チキン南蛮のたれ…小麦	
タルタルソース…卵	

## タルタルチキン南蛮

- フライパンに多めの油(1cm位)を中火で熱し、凍ったままのチキン竜田を入れ、きつね色になったら裏返して揚げ焼く。
- サニーレタス…ちぎる
- チキン竜田を食べやすく切り、たれをからめて盛り、タルタルソースをかけ、サニーレタスを添える。

### 材料

2人用 3人用 4人用

和風チキン竜田揚げ(冷凍)	200g (2枚)	300g (3枚)	400g (4枚)
油	適量	適量	適量
チキン南蛮のたれ	2袋	3袋	4袋
タルタルソース	2袋	3袋	4袋
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量

「チキン南蛮のたれ」にはちみつを含んでいますので、1歳未満の乳児には与えないでください。

## とろとろあったかなめこ汁

- 鍋にだし汁、キャベツ、人参を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4~6分)。
- 豆腐…水気をきり、さいの目切り
- ①に火が通ったら、なめこを加えてさっと煮、みそを溶かし入れ、豆腐を加えて沸騰直前に火を止める。

### 材料

2人用 3人用 4人用

豆腐	1/2パック	1/2パック	1パック
なめこ(冷蔵)	1/2袋	1袋	1袋
カットキャベツ(ざく切り)	100g	150g	200g
カット人参(イチョウ切り)	30g	40g	60g
〔だし汁〕	400ml	600ml	800ml
〔みそ〕	大1 1/3	大2	大2 2/3