

調理時間

約20分

● かぼちゃの五目煮  
うまうま鶏から揚げ



アレルギー物質を含む食品

ヨシケイ 唐揚げのたれ ..... 小麦

☐ 457kcal ☐ 25.8g ☐ 26.1g ☐ 34.6g ☐ 2.4g

うまうま鶏から揚げ

- 揚げ油を中火にかける。
- レタス…ちぎる
- 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
- 約170～180℃の揚げ油で③を揚げる（目安として2人用約5～6分）。
- ④を盛り、レタスを添える。

材料	2人用	3人用	4人用
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

かぼちゃの五目煮

- 油揚げ…食べやすく切る
- 鍋にA、①、野菜、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）。

材料	2人用	3人用	4人用
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
かぼちゃ角切り	200g	300g	400g
玉葱スライス	80g	120g	160g
人参イチョウ	40g	60g	80g
むき枝豆（冷凍）	20g	20g	30g
だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	大2/3	大1	大1 1/3
A 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