

調理時間

約**35**分

●刻み昆布の煮もの
●かぼちゃバター

チキン南蛮



- 和風チキン竜田揚げ…小麦・乳成分・卵使用
- タルタルソース…卵使用
- 焼ちくわ…小麦・卵使用

☐457kcal ☐17.0g ☐25.1g ☐44.9g ☐4.8g

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。
- 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。

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
┌ 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

刻み昆布の煮もの

下ごしらえ **A** 刻み昆布…水につけて戻す

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

材料	2人用	3人用	4人用
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
カット人参(イチョウ切り)	30g	40g	60g
┌ だし汁	120ml	150ml	200ml
B 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

かぼちゃバター

- ① かぼちゃ…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約3分30秒、竹串がすっと通るまで)→熱いうちにフォーク等で粗くつぶす→**C** であえる

材料	2人用	3人用	4人用
カットかぼちゃ(角切り)	160g	240g	320g
C バター	大 1/2	大 2/3	大 1
└ 塩	少々	少々	小 1/4