

調理時間

約35分

●くずし豆腐の三色あえ
●なすのみそ汁

チキンカツで！親子丼



●若鶏ムネ肉パン粉付…小麦、乳成分、卵使用 ●卵…卵使用

☐509kcal ㊦38.8g ㊧26.0g ㊨32.4g ㊩4.6g

チキンカツで！親子丼

- ① 約170～180℃の揚げ油で凍ったままのカツを時々返しながら揚げ、食べやすく切る。
- ② 鍋又フライパンにAを煮立て、玉葱を入れて煮、火が通ったら①を加えてさっと煮、溶き卵を流し入れて蓋をし、半熟状態で火を止めて蒸らす。
- ③ 温かいご飯に②を盛り、刻みのりを散らす。

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏ムネ肉パン粉付(100g)(冷凍)	2枚	3枚	4枚
揚げ油	適量	適量	適量
カット玉葱(スライス)	80g	120g	160g
卵	2コ	3コ	4コ
だし汁	150ml	220ml	300ml
A さとう	大2/3	大1	大1 1/3
しょうゆ	大2	大3	大4
みりん	大1 1/3	大2	大2 2/3
刻みのり	2/3袋	1袋	1 1/3袋

くずし豆腐の三色あえ

- ① ほうれん草…ざく切り
人参…ほうれん草と共にゆでる→水に取り、水気を絞る
豆腐…軽く水気をきる→粗くくずす
- ② ①を味付けポン酢であえる。

材料	2人用	3人用	4人用
豆腐	1パック	1パック	1 1/2パック
ほうれん草	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
カット人参(細切り)	30g	40g	60g
味付けポン酢	適量	適量	適量

なすのみそ汁

- ① なす…縞目に皮をむき、半月切り
オクラ…小口切り
- ② 鍋にだし汁、大根を入れて煮立て、なすを加えて煮る。オクラを加えてさっと煮、みそを溶かし入れる。

材料	2人用	3人用	4人用
なす	1本	1本	2本
カット大根(イチョウ切り)	100g	150g	200g
オクラ	2本	2本	3本
だし汁	300ml	450ml	600ml
みそ	大1	大1 1/2	大2