

11/21

金曜日

2種の味を楽しむ 鶏から揚げ

●ポテトサラダ



調理時間

(2人分)

約20分

●エネルギー 595kcal ●蛋白質 29.8g ●脂質 43.0g ●炭水化物 29.4g ●食塩相当量 3.1g ※ご飯の栄養量は含まれておりません
●かに風味かまぼこ…小麦、卵、かに使用

2種の味を楽しむ鶏から揚げ

- ① 鶏肉…半量はおろした生姜、**A**をもみ込む→残りは**B**をもみ込む
- ② コーン…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約50秒)
- ③ 約170～180℃の揚げ油で、片栗粉をまぶした鶏肉を揚げ(目安として2人用約5～6分)、キャベツ、②と共に盛る。



ポリ袋に鶏肉、調味料を入れてもみ込み、片栗粉を加えて袋の口を持って軽く振ると、均等に粉がまぶせます。手も器具も汚しません。

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ肉(一口カット)	300g	450g	600g
生姜	1/2カケ	1カケ	1カケ
A 酒	大 2/3	大 1	大 1 1/3
A しょうゆ	大 2/3	大 1	大 1 1/3
鶏がらスープの素	小 1/2	小 2/3	小 1
さとう	小 1/4	小 1/3	小 1/2
B 酒	大 1/2	大 2/3	大 1
B 塩	小 1/4	小 1/3	小 1/2
お好みでおろしにんにく	少々	少々	少々
片栗粉	適量	適量	適量
揚げ油	適量	適量	適量
カットキャベツ(せん切り)	100g	150g	200g
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g

ポテトサラダ

下ごしらえ ㊦①で使用する湯を沸かす。

- ① ジャガ芋…厚めのいちよう切り→じゃが芋、人参と共に㊦の湯でゆでる→水気をきる→熱いうちに塩、こしょうする
- ② 胡瓜…塩もみ→水気を絞る
かに風味かまぼこ…ほぐす
- ③ ①、②をマヨネーズであえる。

材料	2人用	3人用	4人用
かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
じゃが芋(皮むき)	160g	240g	320g
カット人参(いちよう切り)	30g	40g	60g
塩、こしょう	少々	少々	少々
胡瓜(小口切り)	40g	60g	80g
塩	少々	小 1/4	小 1/4
マヨネーズ	大 3	大 4 1/2	大 6