

大根とわかめのみそ汁
コーンポテトサラダ

ほりにし唐揚げ



調理時間
(2人分)

約 15 分

●エネルギー 492kcal ●蛋白質 16.6g ●脂質 32.2g ●炭水化物 41.3g ●食塩相当量 3.9g
※ご飯の栄養量は含まれておりません
●「アウトドアスパイスほりにし」で仕上げた鶏唐揚げ…小麦使用

ほりにし唐揚げ

- ① 鶏唐揚げ…凍ったまま耐熱器にのせ、ラップをかけずに電子レンジ加熱(目安として2人用約6分)
- ② ①をちぎったグリーンリーフ、ミニトマトと共に盛る。

材料

2人用

3人用

4人用

「アウトドアスパイスほりにし」で仕上げた鶏唐揚げ(冷凍)	200g	300g	400g
グリーンリーフ又葉野菜	適量	適量	適量
ミニトマト	2コ	3コ	4コ

コーンポテトサラダ

- ① ジャガイモ…厚めのいちよう切り→ゆでる(途中、コーンを加える)→水気をきる→熱いうちに塩、こしょうする
- ② 胡瓜…塩もみし、水気を絞る
- ③ ①、②をマヨネーズであえる。

材料

2人用

3人用

4人用

じゃが芋(皮むき)	160g	240g	320g
カーネルコーン	20g	30g	40g
塩、こしょう	少々	少々	少々
カット胡瓜(小口切り)	40g	60g	80g
塩	少々	少々	小1/4
マヨネーズ	大3	大4 1/2	大6

大根とわかめのみそ汁

- ① 鍋にだし汁、大根、わかめを入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約6~8分)。火が通ったら、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。

材料

2人用

3人用

4人用

乾燥カットわかめ	5g	5g	5g
カット大根(いちよう切り)	100g	150g	200g
だし汁	300ml	450ml	600ml
みそ	大1	大1 1/2	大2