Casual Dish
カジュアルディッシュ

12/2
水曜日

鶏肉のから揚げ おかかマヨソース

ベーコンとほうれん草の炒めもの



調理時間（2人分）約25分

●エネルギー 298kcal ●蛋白質 21.6g ●脂質 12.6g ●炭水化物 26.2g ●食塩相当量 2.9g
※ご飯の栄養量は含まれておりません
●回鍋醤…小麦使用　●水餃子…小麦使用

鶏肉のから揚げ　おかかマヨソース

材料		2人用	3人用
若鶏モモ肉（一口カット）		200g	300g
A	●酒	大2/3	大1
A	●しょうゆ	大2/3	大1
A	●片栗粉	適量	適量
A	●揚げ油	適量	適量
B	●さとう	小1/2	小2/3
B	●しょうゆ	少々	少々
B	●マヨネーズ	大2	大3
B	●削り節	適量	適量
水菜（冷蔵）		1/4ワ	1/3ワ
ミニトマト（冷蔵）		2コ	3コ

① 鶏肉はⒶをもみ込む。
② 水菜はざく切り、ミニトマトはくし切りにする。
③ Ⓑを合わせる。
④ 鶏肉に片栗粉をまぶし、約170～180℃の揚げ油で揚げる(目安として2人用約5～6分)。②と共に盛り、③を添える。

ベーコンとほうれん草の炒めもの

材料		2人用	3人用
ベーコン		1 1/3枚	2枚
ほうれん草（冷蔵）		1/2ワ	2/3ワ
舞茸（冷蔵）		2/3パック	1パック
カーネルコーン（冷凍）		20g	30g
C	●油	大1/2	大2/3
C	●酒	小1	大1/2
C	●塩	少々	小1/4
C	●しょうゆ	大2/3	大1
C	●こしょう	少々	少々

① 舞茸は食べやすくほぐす。ほうれん草はざく切り、ベーコンは短冊切りにする。
② フライパンに油を熱してベーコン、舞茸、コーンを炒める。火が通ったら、ほうれん草を加えてさっと炒め、Ⓒで調味する。