

❀ 献立名 ❀ ピリッとさっぱり！鶏唐揚げ南蛮漬け

❀ 材料 ❀ (3人分)

・鶏唐揚げ	300g	☆砂糖	大さじ 1
・もやし	100g	☆酢	大さじ 3
・えのき	1/2 袋	☆しょうゆ	大さじ 2
・玉ねぎ	1/2 個	☆和風だしの素	小さじ 1/2
・にんじん	1/2 本	☆水	大さじ 3
・ピーマン	3 個		
・ごま油	大さじ 1		
・鷹の爪	少々		
・水菜	少々		

❀ 作り方 ❀

1. ☆の調味料を計り、一つのボウルに全て合わせておく。
2. 野菜を切る。
 - 1) もやしはよく洗う。
 - 2) えのきは石づきをとりバラバラにする。
 - 3) 玉ねぎは薄くスライスする。
 - 4) にんじん、ピーマンはせん切りにする。
3. フライパンにごま油と鷹の爪を入れて中火で熱し、②を炒める。
4. 野菜に火が通ったら皿に敷き、唐揚げを盛り付ける。
5. ①で作った調味料をフライパンに入れて火にかける。
6. 沸騰したら、アツアツを④にかけ、切った水菜を散らして完成！



❀ ポイント ❀

野菜をたくさん摂ることができるけど、味付けが簡単なので作りやすい献立です。味付けはピリ辛+お酢でさっぱりしているので、サラダ感覚で食べられます！野菜は生はもちろん、ゆでたり、蒸したりと調理法を変えれば、エネルギーを抑えて食べることができます♪