

❀ 献立名 ❀ 甘酸っぱいタレがご飯に合う！酢豚風唐揚げ

❀ 材料 ❀ (3人分)

・鶏唐揚げ	300g	☆砂糖	大さじ2
・キャベツ	200g	☆酢	大さじ2
・しいたけ	3個	☆しょうゆ	大さじ1
・玉ねぎ	1/2個	☆水	1/2カップ
・にんじん	1/2本	☆ケチャップ	大さじ1と1/2
・ピーマン	3個	○片栗粉	大さじ1
・サラダ油	大さじ1	○水	大さじ2

❀ 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) キャベツは手でちぎる。
 - 2) しいたけは4つに切る。
 - 3) 玉ねぎはくし切りにする。
 - 4) にんじんは乱切りにし、電子レンジで3分程加熱する。
 - 5) ピーマンは半分に切って種を除き、乱切りにする。
3. フライパンに油を入れて中火で熱し、②を入れ火が通るまで炒める。
4. 火を止めて①の調味料を入れ、ひと煮立ちしたら火を止めて○の水溶性片栗粉を入れて、ヘラで混ぜ合わせる。
5. 野菜とあんがからんだら、唐揚げを加えて混ぜ合わせて完成！



❀ ポイント ❀

ケチャップを使って簡単に、みんなが好きな味に仕上がります。
お酢は食欲を増進させる他、疲労回復にも効果的なので、疲れた時こそしっかり、たっぷり食べてくださいね！