

子どもが好きな唐揚げで！



お手軽酢鶏

【材料】 大人2人分、こども1人分

・ 冷凍唐揚げ	8個	(A)	・ ケチャップ	大さじ2
・ 玉葱	1個		・ 砂糖	大さじ2
・ 人参	1/2本		・ 酢	大さじ2
・ ピーマン	2個		・ 醤油	大さじ1/2
・ ごま油(又は油)	適宜			

【作り方】

冷凍唐揚げは袋の表示時間通りに電子レンジにかけ、大きい場合は食べやすい大きさに切る。

玉葱はくし切り、人参は短冊又はいちょう切り、ピーマンは一口大の乱切りにする。

フライパンにごま油(又は油)を熱し、野菜を炒め、さらに を加えて軽く炒める。合わせ調味料(A)を加え、とろみがつくまで加熱する。

フライパンひとつでメイン料理が完成!!

惣菜唐揚げや前日に作った唐揚げも、もちろんおいしくできます。

ピーマンだけでなく、パプリカを組合せると、彩りがきれいですね。

レンコンやたけのこなどをプラスしてボリュームUP、



良質なたんぱく質をはじめ、さまざまな栄養が含まれている肉。それに野菜をあわせると、肉に不足しているビタミンCや食物繊維を補うことができます。

平成24年11月号

