

★鶏から揚げの酢ケチャップ和え

材料（1人分）

鶏から揚げ（冷凍）	80 g
玉ねぎ	50 g
ピーマン（小、1個）	30 g
人参	30 g
ケチャップ（大さじ1）	15 g
酢（小さじ1）	5 g
上白糖（小さじ1）	3 g
ポリ袋	1 枚

A

作り方

※初めに、鍋に水、鍋底にお皿を入れ沸かす

- ① 玉ねぎ、ピーマン、人参を細切りにする
- ② ポリ袋に野菜を入れ、その上から揚げを入れる
空気をしっかり抜きながらねじり上げ、
袋の上の方で輪を作って結ぶ
- ③ ポリ袋の作った輪に菜箸を通す
- ④ 沸騰した湯の中で、20分加熱する
- ⑤ 加熱後ポリ袋を取り出して、その中に
Aを入れて混ぜ合わせる
- ⑥ 器に盛りつける

エネルギー	272kcal	たんぱく質	21.8g	脂質	9.3g	食塩相当量	2.6g
-------	---------	-------	-------	----	------	-------	------