

鶏肉と野菜の和風煮

材料	分量(1人分)	作り方		
鶏手羽先 〔 醤油 みりん 小麦粉 揚げ油 かぶ ごぼう れんこん 人参 さつま揚げ いんげん 醤油 砂糖 唐辛子(輪切り)	2ヶ(100g程度) 8g 8g 2g 3g 80g 30g 30g 30g 20g 10g 8g 5g 0.3g	① 鶏肉は醤油・みりに漬け込み、小麦粉をまぶす。 ② 揚げ油を160℃程度熱し、手羽先を揚げる。 ③ 野菜とさつま揚げを一口大に切る。 ④ いんげんは色よくゆでておく。 ⑤ 硬い野菜から茹で、調味料で味付けし、最後にかぶを煮崩れないように入れる。 ⑥ 揚げてある手羽先を加え、味を調える。 ⑦ 器に盛り、いんげんと唐辛子をかざる。		
ケーヒン第1食堂 エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
375kcal	28.7g	14.2g	2.9g	

付け合わせは
 塩分控えめで
 調整しましょう

