● から揚げの南蛮漬け

エネルギー
223kcal
たんぱく質
10.7g
カリウム
253mg
リン
118mg
食塩相当量
1.3g

●熱いうちに調味酢に漬けると、味がよく染み込み美味しく頂けます
●野菜は他のものに変えて頂いても美味しく頂けます

＜材料（一人分）＞

鶏もも	60g	
酒	2.5g	(小 1/2)
しょうゆ	2g	(小 1/3)
片栗粉	4g	(小 1・1/3)
揚げ油	適量	
たまねぎ	10g	
赤ピーマン	10g	
黄ピーマン	10g	
酢	10g	(小 2)
砂糖	6g	(小 2)
しょうゆ	6g	(小 1)
とうがらし	0.1g	

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切り、酒・しょうゆに漬ける。

2. たまねぎは薄切りに、赤ピーマン、黄ピーマンはヘタと種を取り除き、細切りにする。
それぞれ茹でこぼし、水気をきる。

3. 調味料を合わせ、ひと煮立ちさせる。

4.1 に片栗粉をつけて油で揚げる。

5.バットに 2.3.4 を入れ漬け込む。

偕行会　管理栄養士