

●春のかき揚げ丼



エネルギー
572 kcal
たんぱく質
10.9g
カリウム
300mg
リン
152mg
食塩相当量
0.9g

ポイント

- ・丼はつい食べ過ぎてしまいやすいメニューです。必ず量を守り、副菜の組み合わせに注意しましょう
- ・あんを上から全部かけるのではなく、先にご飯にかけておくことで、少ない量でもキャベツとご飯に味がなじみます

<材料（1人分）>

- ご飯…200g
- たまねぎ…20g
- 鶏もも肉…10g
- にんじん…10g
- たまねぎ…20g
- 鶏もも肉…10g
- きぬさや…5g
- 天ぷら粉…15g
- 水…適量
- 油…適量
- キャベツ…20g
- しょうゆ…6g (小1)
- 砂糖…3g (小1)
- みりん…3g (小1/2)
- かつおだし…20g
- 片栗粉…1g

- 1、たまねぎは薄切り、にんじん・キャベツは千切りにして水にさらす。きぬさやは半分に切っておく
- 2、鶏肉は削ぎ切りにして酒（分量外）を振りかける
- 3、天ぷら粉と水をあわせて衣を作る
- 4、たまねぎと鶏肉を半分に分け、それぞれにんじんときぬさやを乗せる
- 5、3の衣をつけて、180℃に熱した油できつね色がつくまで揚げる
- 6、調味料を全て合わせて、とろみがつくまで火にかける
- 7、丼にご飯を盛り、水気を絞ったキャベツとかき揚げを乗せて、6のタレをかける