

②鶏&野菜のから揚げ丼ランチ

鶏のから揚げ丼

～おろしポン酢～



★主食：鶏のから揚げ丼～おろしポン酢～

【材料 5人分】

- ・ 白米 400g
- ・ 皮つき鶏もも肉(一口大) 400g
- ・ さつまいも(いちょう切り) 75g(約3分の1本)
- ・ れんこん(いちょう切り) 75g(中2分の1節)
- ・ (A)
 - おろししょうが 25g
 - 酒 40g
 - しょうゆ 45g
- ・ 小麦粉 40g
- ・ 片栗粉 40g
- ・ 揚げ油 30g
- ・ 大根おろし 400g(約半分)
- ・ 味付きポン酢 40g
- ・ いりごま(白) 5g
- ・ 万能ねぎ(小口切り) 10g
- ・ 焼き海苔(きざみ) 0.5g
- ・ きゃべつ 150g(葉約3枚)
- ・ ミニトマト(半分に切る) 10個

【作り方】

- ① (A) に一口大の鶏肉を入れ、揉み込み 30分漬ける。
- ② さつまいも(皮付き)、れんこん(皮むき)をいちょう切りにし、浸水。
- ③ 千切りキャベツを茹でる。
- ④ さつまいも、れんこんの水気をよく切り、素揚げする。
- ⑤ 鶏肉に、小麦粉と片栗粉をつけて揚げる。
- ⑥ どんぶりに盛った米飯の上に、③④⑤を乗せる。
- ⑦ ⑥に大根おろし、ポン酢、いりごま、万能ねぎ、きざみ海苔の順に盛り付け、ミニトマトを飾って完成！



★スープ：かぶときのこのお味噌汁

【材料 5人分】

- ・ かぶの根 100g(約1個)
- ・ かぶの葉 25g
- ・ しいたけ 25g
- ・ 味噌 25g
- ・ (だし汁)
- ・ かつお節 30g
- ・ 水 1000ml

【作り方】

- ① だしを取る。かぶの葉を茹でる。
- ② かぶの皮をむき、いちょう切りにする。葉は2cmくらいに切る。しいたけは薄切りにする。
- ③ だしを鍋に入れ、かぶの根、しいたけを入れてひと煮立ちしたら弱火にし、味噌を溶き入れる。
- ④ かぶの葉を加えたら完成。

★副菜：柿とりんごのヨーグルト和え

【材料 5人分】

- ・ 柿 100g
- ・ りんご 100g
- ・ 塩 適量
- ・ 水 適量
- ・ ヨーグルト(全脂無糖) 100g
- ・ はちみつ 20g

【作り方】

- ① 柿(皮むき)とりんご(皮付き)を角切りにし、りんごは塩水に浸水。
- ② 水気をよくとった果物と、ヨーグルトを和え、はちみつをかけて完成！



ぜひ、ご家庭でもみよし野菜を使って作ってみてください☆

