

# きのこのかき揚げ

フライパンで!

## きのこ

調理時間 約20分 1人あたり388kcal

### ◆材料(4人分)◆

- ・しめじ…………… 1パック
- ・まいたけ…………… 1パック
- ・エリンギ…………… 1パック
- ・玉ねぎ…………… 100g
- ・三つ葉…………… 適量
- ・むきえび…………… 100g
- ・7プレミアム サクッとあがる天ぷら粉…………… 200g
- <A>
- ・ミツカン 追いがつお®つゆ2倍 …… 100ml
- ・水…………… 100ml



### ◆作り方◆

- ① しめじとまいたけは石づきを切って小房に分けます。エリンギは長さを半分に切って、縦に食べやすく切ります。玉ねぎは1cm幅にスライスし、三つ葉は3cm長さに切ります。
- ② ボウルに天ぷら粉と、パッケージに記載されている量の水(分量外)を加え、混ぜ合わせます。
- ③ フライパンに揚げ油を3cmほど入れ、②に①とえびを合わせて揚げ焼きにします。
- ④ <A>を合わせます。
- ⑤ 揚げたてを、④につけていただきます。

ポイント 揚げ焼きにすることで、かき揚げがまとまりやすくなります。

2W

H31.3.11~



# ガツンと唐揚げ風チキン

レンジで!

## 鶏もも肉

調理時間 約10分 1人あたり245kcal

### ◆材料(4人分)◆

- ・鶏もも肉…………… 1枚(400g)
- ・レタス…………… 適量
- ・レモン(くし形切り)…………… 適量
- ・味の素 Cook Do®香味ペースト® …… 24cm(17g)
- ・丸星 片栗粉…………… 大さじ3



### ◆作り方◆

- ① 鶏肉は一口大に切ってビニール袋に入れ、香味ペースト®を加えてよくもみ込みます。片栗粉を加え、袋ごとふって鶏肉にまがします。
- ② 耐熱皿に、①の皮目を下にして重ならないように並べます。ラップをかけずに電子レンジ(600W)で7分加熱します。取り出して裏返し、再び1分加熱します。
- ③ 器に盛り、レタス、レモンを添えます。

ポイント ・鶏肉が重なると加熱にムラが出るため、大きな皿に並べて加熱しましょう。  
・電子レンジの加熱時間は様子を見ながら調節するようにしましょう。

2W

H31.3.11~



# かつおのたたきサラダ

ドレッシングでいただく!

## かつおたたき

調理時間 約10分 1人あたり80kcal

### ◆材料(2人分)◆

- ・かつおたたき…………… 100g
- ・新玉ねぎ…………… 1/4個(50g)
- ・黄パプリカ…………… 1/4個(38g)
- ・みょうが…………… 1個(10g)
- ・ベビーリーフ…………… 30g
- ・にんにくチップ…………… 適量
- ・7プレミアム ドレッシング 和風たまねぎ または キューピー テイスティドレッシング 黒酢たまねぎ または キューピー ノンオイル ごまと香味野菜 …… 30g



### ◆作り方◆

- ① 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切ります。パプリカは薄くスライスし、みょうがは千切りにします。
- ② ボウルに玉ねぎ、パプリカを入れて混ぜ合わせます。
- ③ 器にベビーリーフを敷き、②、かつおたたき、みょうがを盛り、にんにくチップを散らし、ドレッシングをかけていただきます。

ポイント 薄切りにした玉ねぎの水気はしっかりと切りましょう。

2W

H31.3.11~

