

エコクック®

29日
木

チキンカツ 大根の明太風味 かぼちゃの煮もの

約
30
分



下ごしらえ

- ㉞ かぼちゃ…食べやすく切る
- ㉟ 辛子明太子…自然解凍又は流水解凍する
- ㊱ おさかなのウインナー、大根…細切り
オクラ…塩少々振って軽くもみ、
さっとゆでる→小口切り
- ㊲ キャベツ…せん切り

作り方 〈手順〉 ●→●→●

〈チキンカツ〉

- ① チキンカツは凍ったまま、中温(170～180℃)の揚げ油で約10分揚げ、キャベツを添える。

国産鶏ムネ肉を使用!柔らかくボリュームのある商品です。

〈大根の明太風味〉

- ① 辛子明太子、㉞を合わせてよく混ぜ、㉟を加えてあえる。

〈かぼちゃの煮もの〉

- ① 鍋に㉞、かぼちゃを入れて火にかけ、蓋をして中火で煮る。

	2人用	3人用	4人用
チキンカツ			
チキンカツ (約110g・冷凍)	2枚	3枚	4枚
[揚げ油]			
キャベツ	100g	150g	200g
大根の明太風味			
おさかなの ウインナー	1本	1本	2本
大根	120g	180g	240g
オクラ	1本	1本	2本
辛子明太子 (冷凍)	2/3袋	1袋	1½袋
[㉞ 酢しょうゆ]	大¾ 小½	大1 小¾	大1½ 小1
かぼちゃの煮もの			
かぼちゃ	150g	220g	300g
[㉞ だし汁]	120ml	150ml	200ml
さとう	小1	大½	大¾
酒	小1	大½	大¾
しょうゆ	大¾	大1	大1½
みりん	小1	大½	大¾

●エネルギー548kcal ●蛋白質21.4g ●脂質31.3g ●ナトリウム630mg(食塩相当量1.6g)

●チキンカツ…小麦、乳、卵使用 おさかなのウインナー…小麦、かに使用

【原材料】 キャベツ、大根、オクラ、かぼちゃ…国産