

# エコクック®

1日  
水

## 鶏肉の黒酢南蛮ソース

ココロ揚げとひじきの煮もの

約  
30  
分



### 下ごしらえ

- ㉞ ひじき…水につけて戻す  
生揚げ…熱湯をかけて油抜き→角切り  
こんにゃく…食べやすく切る→ゆでる  
人参…半月切り
- ㉟ かぼちゃ…くし形切り→固めにゆでる  
貝割大根…根元を切り落とす
- ㊱ 鶏肉…厚みを均等にし、食べやすく  
切る→㉞で下味をつける

### 作り方 〈手順〉 ●→●

#### 〈鶏肉の黒酢南蛮ソース〉

- ① フライパンに油を熱してかぼちゃを  
焼き、塩、こしょうして取り出す。
- ② 鶏肉は汁気をキッチンペーパー等で  
拭き取り、小麦粉をまぶして余分な  
粉は落とす。
- ③ ①のフライパンの汚れを拭き取って  
油を足し、鶏肉を皮目から入れ、焼き  
色がついたら裏返し、蓋をして弱火  
で蒸し焼く。
- ④ ③を器に盛り、黒酢入り南蛮だれを  
かけ、①、貝割大根を添える。

#### 〈ココロ揚げとひじきの煮もの〉

- ① 鍋に油を熱して㉞を炒め、㉞を加えて  
蓋をし、中火で煮る。
- ② 火が通ったら蓋を取り、煮汁がなく  
なるまで炒り煮する。

お買物メモ…小麦粉

	2人用	3人用	4人用
<b>鶏肉の黒酢南蛮ソース</b>			
若鶏モモ肉	200g	300g	400g
㉞ 酒	大 $\frac{3}{4}$	大1	大1 $\frac{1}{4}$
㉞ しょうゆ	大 $\frac{3}{4}$	大1	大1 $\frac{1}{4}$
㉞ 小麦粉			
㉞ 油			
黒酢入り南蛮だれ	2袋	3袋	4袋
かぼちゃ	80g	120g	160g
㉞ 油			
㉞ 塩			
㉞ こしょう			
貝割大根	1/2パック	1パック	1パック
<b>ココロ揚げとひじきの煮もの</b>			
生揚げ	1枚	1 $\frac{1}{2}$ 枚	2枚
小芽ひじき	6g	9g	12g
こんにゃく	1/3枚	1/2枚	2/3枚
人参	40g	60g	80g
㉞ 油			
㉞ だし汁	170ml	220ml	300ml
㉞ さとう	大 $\frac{1}{2}$	大 $\frac{3}{4}$	大1
㉞ 酒	大 $\frac{1}{2}$	大 $\frac{3}{4}$	大1
㉞ しょうゆ	大 $\frac{3}{4}$	大1	大1 $\frac{1}{4}$

●エネルギー499kcal ●蛋白質27.7g ●脂質30.7g ●ナトリウム1457mg(食塩相当量3.7g)  
●黒酢入り南蛮だれ…小麦使用

【原材料】 貝割大根、人参…国産 かぼちゃ…メキシコ産 若鶏モモ肉…国産