



おうちごはんを楽しもう

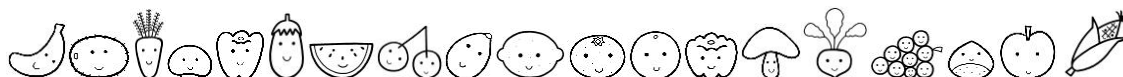


から揚げと冷凍野菜の煮物



材 料 名	分量 (1人分)	作 り 方	
冷凍から揚げ	3個(70g)	① 鍋に冷凍のから揚げ、揚げなす、しめじ、A を入れる。 ② 落とし蓋をして7分を目安に中火で煮ていく。途中でから揚げを返す。 ③ 7分煮た後に落とし蓋を取り、冷凍オクラを加えてひと煮立ちさせる。 ④ 水気がなくなったら出来上がり。	
冷凍揚げなす	40g		
冷凍オクラ	10g		
しめじ	50g		
A {	砂糖		小さじ1/2
	酒		小さじ1
	しょうゆ		小さじ1弱
	水	100cc	

エネルギー 305kcal たんぱく質 15.1g 脂質 20.5g 炭水化物 14.5g 食塩 1.6g



冷凍のから揚げと冷凍野菜を使って包丁いらずの簡単調理♪
 冷凍野菜は旬の時期に収穫したものを素早く冷凍しているので、
 栄養がしっかりとれます。
 必要な栄養をまんべんなくとるためには、多様な食品や料理を
 食べることが重要です。
 料理が大変なときは、市販の食品を上手に活用してみましょう。

