



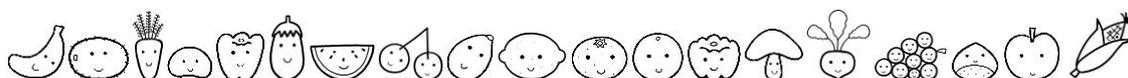
おうちごはんを楽しもう



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。

