



Autumn (秋) メニュー

たっぷり秋野菜と鶏肉の甘酢だれ

材料（２人分）

- ・(A)鶏もも肉 75g（一口大）
- ・(A)れんこん 100g（いちょう切り）
- ・(A)さつまいも 100g（半月切り）
- ・(A)かぼちゃ 70g（1cm角）
- ・(A)ピーマン 30g（乱切り）
- ・片栗粉 小2
- ・揚げ油 適量
- ・(B)しょうゆ 小1
- ・(B)酢 小1
- ・(B)みりん 小1
- ・(B)砂糖 小2
- ・白いりごま 小2

作り方

1. ビニール袋に(A)、片栗粉を入れてよく混ぜておく。
2. フライパンに油をひき、1をカリッとなるまで、揚げ焼きにして取り出す。
3. 余分な油をとり、(B)をよく絡める。最後に白いりごまを振りかける。

ポイント

- ・食材を大きく切ることによって食べ応えを良くし、野菜嫌いな人も食べやすいように甘じょっぱい味付けにしました。

栄養価（1人分）

エネルギー	358kcal	カルシウム	70mg
たんぱく質	9.7g	鉄	1.5mg
脂質	18.9g	食塩相当量	0.6g
炭水化物	40.9g	野菜量	150g