

**まとめて
お買い得!**

とり肉の田舎煮

きすのかば焼き・漬けもの



1人用	1,240円
2人用	1,770円
3人用	2,480円

調理時間
約**30分**

エネルギー	433kcal
蛋白質	34.6g
脂質	17.6g
糖質	28.9g
塩分	4.7g



●野沢菜漬け…小麦

材 料	1人用	2人用	3人用
とり肉の田舎煮			
若どり肉(もも)	70g	140g	210g
厚揚げ	1/2枚	1枚	1枚
れんこん(冷凍)	30g	60g	90g
酢			
ごぼう	30g	60g	90g
にんじん	1/3本	1/2本	1本
干しいたけ	1枚	2枚	3枚
油			
だし汁	80ml	150ml	230ml
しょうゆ	大1	大2	大3
さとう	大1/2	大1	大1 1/2
酒	大1/4	大1/2	大3/4
絹さや(冷凍)	少々	少々	少々
きすのかば焼き			
きす開き	2枚	4枚	6枚
片栗粉			
油			
水	小1/4	小1/2	小3/4
しょうゆ	大1/2	大1	大1 1/2
酒	大1/2	大1	大1 1/2
みりん	大1/2	大1	大1 1/2
漬けもの			
野沢菜漬け	30g	60g	90g

手順

- とり肉はひと口大に切る。
- 厚揚げは油抜きし、ひと口大に切る。
- 根菜は乱切りにし、れんこんは酢水に、ごぼうは水にさらす。
- 干しいたけはもどし、そぎ切りにする。
- 油を熱して①・③・④の順にいたため、②・⑤を加えて煮る。ゆでた絹さやを添える。

- 魚は片栗粉をまぶす。
- 油を熱して①を焼き、⑥をからめる。