



野菜がおいしくなるレシピ



帝塚山大学3班
実習生成成



野菜たっぷり唐揚げ

材料 (大人2人分+小学生2人分)

エネルギー(全量) : 約 960kcal

- | | | |
|----------------------------|--------------------|-----------------|
| ○皮付き鶏もも肉 : 1枚
(300g 前後) | ●片栗粉 : 大さじ3 | ●薄力粉 : 大さじ3 |
| ○にんじん : 1/2個 | ●濃口しょうゆ : 大さじ1と2/3 | ●塩こしょう : 小さじ1/6 |
| ○たまねぎ : 1/2個 | ●卵 : 1個 | ●しょうがチューブ : 2cm |
| ○レンコン : 1節半 | ●にんにくチューブ : 2cm | |

作り方

- ① にんじん・たまねぎ・レンコンの皮をむき、みじん切りにする。
- ② 鶏もも肉は皮と一緒に3cmくらいの角切りにしてボウルに入れる。
(鶏肉のサイズは大きくてもOK!)
- ③ ①②に●を入れてよく混ぜ、油は熱しておく。
- ④ タネをスプーンにのせて熱した油に落とし、揚げる。
野菜の部分が焦げやすいので火加減に注意し、中まで火が通り、きつね色になるまでこんがり揚げる。



タネがゆるい場合は片栗粉か薄力粉を追加してください

一緒に作ろう！餃子の皮ピザ

材料 (大人2人分+小学生2人分)

エネルギー(全量) : 約 630kcal

- | | |
|--------------|---------------|
| ○餃子の皮 : 16枚 | ○粒コーン : 20g |
| ○たまねぎ : 1/4個 | ○ケチャップ : 大さじ1 |
| ○ピーマン : 2/3個 | ○溶けるチーズ : 3枚 |
| ○プチトマト : 4個 | ○ツナ缶 : 2/3個 |

作り方

- ① プチトマトを8等分のくし切りにし、ツナ缶は油をきる。
- ② たまねぎは皮をむき、ピーマンはヘタと種を取る。
- ③ たまねぎは薄切り・ピーマンは細切りにし、ラップをかけて20秒電子レンジで温め火を通す。(完全に火が通らなくてもOK!)
- ④ 餃子の皮にケチャップをぬり味付けをする。
- ⑤ お好みで具をのせ、最後にチーズをのせる。
- ⑥ トースターで2~3分で焦げないように様子を見ながら焼く。

エネルギーや脂質を控えたい場合は**水煮缶**でもOK