

たっぷり野菜と鶏つくねの甘辛

ジャンル

野菜類

和



たっぷり野菜と鶏つくねの甘辛

材料

作り方

調理時間

鶏つくね	8個
かぼちゃ	1/4個
なす	1/2本
いんげん	5本
赤パプリカ	1/4個
ごぼう	1/4本 (50g)
甘辛ソース	80g
白ごま	少々

- ①かぼちゃは、5ミリ程度のいちよう切り、なすは5ミリ程度の半月切り、ごぼうは大きめのささがき、赤パプリカは半分に切り、3ミリほどの細切り、いんげんは3〜4センチの長さに切る。
- ②鶏つくねと野菜を素揚げする。(グリルでも可)
- ③つくねと野菜の油が切れたら、甘辛ソースで和える。
- ④皿に盛り、白ごまをトッピングする。

15分

分量

2人分

製品番号・製品名



季節

春・夏・秋・冬

商品部類

和風たれ

04293 甘辛ソース