

おすすめ!

れいとうしょくひん つか
♪ 冷凍食品を使った

かみかみレシピ♪



とり
☆鶏のカシューナッツいため☆ <4人分> にんぶん

ざいりょう
<材料>

- | | | | | | | |
|---|--------------|------------------------|---|---|------|------|
| } | とりのからあげ (冷凍) | 8~10くらい | A | { | しょうゆ | 大さじ2 |
| | | | | | さとう | 大さじ1 |
| | ピーマン | 1ケ | | | | |
| | あかパプリカ | 1/2ケ | | | | |
| | さつまいも | 小さめ1本
(じゃがいも2ケで代用可) | | | | |
| | カシューナッツ | 70g | | | | |

つくかた
<作り方>

- ① 冷凍の唐揚げをレンジでチンする。
- ② 野菜はさいの目に切る。さつまいも(じゃがいも)はレンジで柔らかくしておく。
- ③ 油を入れたフライパンで②の野菜を揚げ焼きする。
- ④ あたためたAのタレで唐揚げ・野菜をからめる。

みんなが大好きな唐揚げを使ったレシピです。

れいとうしょくひん つか てがる つく
冷凍食品を使って手軽に作ることができます。お惣菜を使っても便利ですネ♪

たれもしょうゆ さとう だけなのでとっても簡単でおいしいカシューナッツ炒めです☆

