

市販のから揚げで簡単中華！

☆鶏肉の酢豚風



【材料】大人2人分、こども1人分

・鶏のから揚げ (惣菜又は冷凍)	5個
・油	大さじ1
・玉葱	中1個
・ピーマン	1個
・赤ピーマン (パプリカの場合は	1個)
・ケチャップ	大さじ4
・スープの素	少々
・水	100~150cc
・片栗粉	大さじ1/2

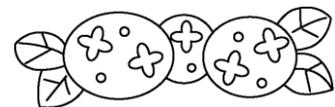
A

【作り方】

- ①材料は全て一口大に切る。
(冷凍の鶏から揚げの場合は解凍して一口大に切る)
- ②フライパンに油を熱し、玉葱、ピーマン・赤ピーマンを炒め、鶏のから揚げを加える。混ぜ合わせたAを加えて味をからめて、ひと煮立ちさせる。



- ・お好みでお酢を加えてさっぱり味に。
- ・鶏のから揚げの他、肉団子や冷凍シュウマイでも美味しくできます。
- ・お弁当のおかずにもなります♪



献立例

鶏肉の酢豚風 は ごはん、
副菜 (和え物、サラダなど) や汁物を組み合わせて！