

惣菜唐揚げで作る簡単酢鶏

《材料》（1人分）

- 鶏の唐揚げ(惣菜)……………80g(2個)
- 玉ねぎ……………40g（1/4弱）
- ピーマン……………20g（3/4個）
- 人参……………30g(1/4本)
- ケチャップ……………9g（大さじ1/2）
- 酢……………7.5g（大さじ1/2）
- 砂糖……………4.5g（大さじ1/2）
- 醤油……………1.5g（小さじ1/4）
- 片栗粉……………1.5g（小さじ1/2）
- 水……………22.5g(大さじ1.5)

A



（1人分の栄養量）

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	塩分
313kcal	33g	12.4g	13.8g	1.4g

＜作り方＞

- ①玉ねぎはくし切り、ピーマンと人参は小さめの1口大に切る。Aは混ぜ合わせておく。
- ②①の野菜を耐熱容器に入れ、ラップをして500Wの電子レンジで約3～4分加熱し、軽く水気を切っておく。
- ③②に惣菜の唐揚げとAを加え、ラップをして500Wの電子レンジで約1～2分加熱する。全体を混ぜ合わせたら完成。