

今月の応募献立

(6月分)

献立名	チキンナゲット~カラフルソース添え
	

材料名 (1人分)	チキンナゲット・・・40g (2個) 揚げ油・・・4g 玉ねぎ・・・20g 青ピーマン・・・5g トマト・・・12g 黄パプリカ・・・5g ケチャップ・・・5g 赤パプリカ・・・5g ソース・・・2g コンソメ・・・少々
作り方 (レシピ)	① 野菜を全てサイコロ状に切る。 ② チキンナゲットを180度の油で色よく揚げる。 ③ 鍋を熱し、野菜を炒め、ケチャップ、ソース、コンソメ、少量の水でカラフルソースを作る。 ④ 揚げたチキンナゲットにカラフルソースをかける。

献立の特長	カリッと揚がったチキンナゲットに玉ねぎの甘さがおいしい野菜のカラフルソースをかけた一品です。ピーマンが苦手な人もケチャップ味で食べやすいので、ぜひお家でも作ってみてください。
-------	---