

☆きゅうしょくレシピ16☆

【すどり】

(ざいりょう)

(4にんぶん)



とりにく	120グラム・・・2cmかくぎり
★しょうゆ	3グラム
★さけ	2グラム
★おろししょうが	2グラム
かたくりこ	20グラム
あげあぶら	あげものができるりょう
たまねぎ	100グラム・・・5mmスライスにきる
にんじん	60グラム・・・5mmのいちょうぎり→ゆでる
ピーマン	20グラム・・・1cmかくぎり→さっとゆでる
あぶら	5グラム
しょうゆ	8グラム
さとう	5グラム
す	2グラム
トマトケチャップ	10グラム
みず	40グラム



(つくりかた)

- 1 とりにくに★のちょうみりょうでしたあじをつけ、かたくりこをつけてあぶらであげる。
- 2 べつのなべに、あぶらをいれてひをつけ、たまねぎ、にんじんをいためる。
- 3 みずをいれて、にたってきたらしょうゆ、さとう、す、トマトケチャップをいれてにる。
- 4 ピーマン、あげたとりにくをいれていためあわせる。