



栄養価（1人分）

エネルギー 203 kcal

たんぱく質 8.0 g

塩分 1.8 g

材料（2人分）

- ・鶏のから揚げ 6個
(市販)
- ・ピーマン 1個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・パプリカ 1/2個
- ★トマト缶 1/4缶
(カットトマト)
- ★水 100ml
- ★めんつゆ 小さじ2
(4倍濃縮)

作り方

- ① ピーマン、玉ねぎ、パプリカは縦に薄切りにしてボウルに入れる。
- ② 鶏のから揚げはオーブントースターで温めなおし、①に加える。
- ③ 鍋に★を入れ、中火で煮立たせ②にかける。軽く混ぜて10分ほどおく。

コツ・ポイント

- ・市販の唐揚げを使ったアレンジレシピです。