

主菜

から揚げのおろし煮

肉と衣
：噛み切りにくい

①食べやすい大きさに切る
＊水分を含ませる

●材料（1人分）

鶏から揚げ（惣菜）	3個
大根おろし	80g
めんつゆ（ストレート）	大さじ2



●作り方

- ① 鶏から揚げは食べやすい大きさに切る
- ② 耐熱性の容器に材料をすべて入れ、レンジで2分加熱する

☆衣が**大根と調味料の水分を吸って**
食べやすくなります。

☆から揚げに**切り込みを入れる**とさらに噛みやすくなります。