

なちゅらるテーブル 実習

③ 「アレンジがカンタンになる！調理実習」

アレンジスキルを身につける

鶏肉アレンジ

簡単副菜

キーマカレー

- ・鶏もも→トマト煮・キーマカレー・大根と鶏煮込み
- ・鶏ささみ→ピカタ・照り焼き・のり焼き
- ・トマトツナサラダ/ピーマンもやし/かぼちゃおやき/
こんにゃくきんぴら/ゴーヤととうもろこしのかき揚げ/
ズッキーニと茄子の煮びたし/キャベツマリネ/もずく酢/
オクラのごまサラダ/冷や汁

【使用食材】

- ・鶏もも肉 1枚（必要量のみ準備してください）
- ・鶏ささみ 4本
- ・片栗粉（米粉）、卵、トマトピューレ、焼きのり、しょうゆ麹、みりん、
カレースライス（クミン、ターメリック）
- ・大根 適量
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・トマト（ミニでもOK）1/2個、ツナ1缶
- ・ピーマン1個、もやし1/2袋
- ・かぼちゃ煮をアレンジする前提でかぼちゃ1/8個、とろけるチーズ適量
- ・糸こんにゃく1袋
- ・ゴーヤ、とうもろこし 各1本、油
- ・ズッキーニ1/2本、茄子1本、めんつゆ
- ・キャベツ1/8個、酢、しょうゆ、だし
- ・もずく
- ・オクラ5本、すりごま、ごま油
- ・だし（粉末パックあれば）、豆腐、きゅうり、ねりごま、味噌、だし

※キーマカレーは副菜用野菜からちょこっとずつとります。

