

2019.3.9.SAT

# 家族会！

## おうち ごはん

管理栄養士がオススメする

鶏からの  
野菜煮



### MENU

#### 〈鶏のからあげの野菜煮〉

材料一人分(160kal)

鶏のから揚げ 2~3個

人参 1/4本

たまねぎ 1/4個

砂糖 適量

しょうゆ 適量

- ① 鍋に薄切りにした人参、繊維を縦に切った玉ねぎ、一口に切った鶏のから揚げを入れひたひたの水で煮る
- ② 味を調える

市販のから揚げで簡単に

日本バプテスト連盟医療団 バプテスト老人保健施設

〒606-8273 京都市左京区北白川山ノ元町47

TEL:075-702-5980(代)