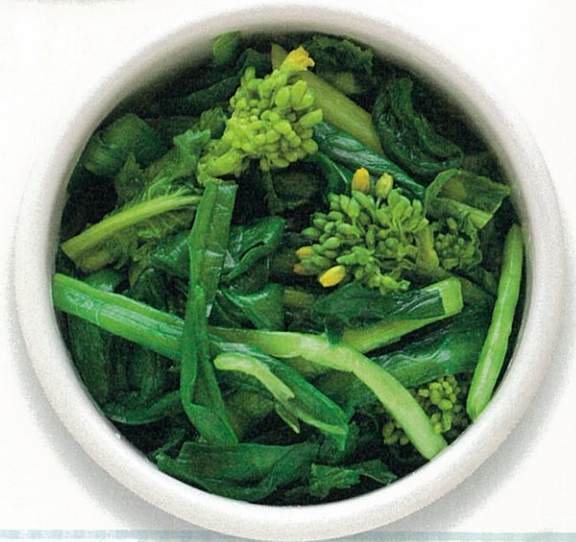


愛の国だんだーら 鶏唐ボーダー弁



- 鶏の唐揚げ
-
- スナップエンドウ
-
- 赤かぶ漬け
-
- パプリカ炒め
-
- 茹で卵
-

ニラのナムル



一念発起!

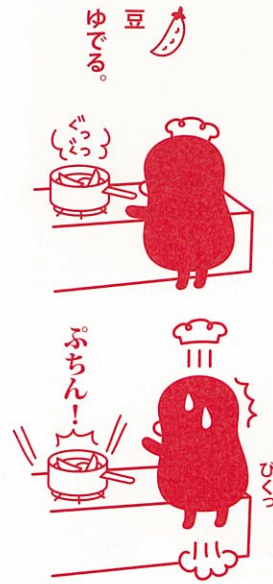


なんて言いつつ、しょっぱなから申し訳ない! いきなり残り物再利用弁。
 昨晚のおかずの鶏の唐揚げと、スナップエンドウ。週末に作った茹で卵。ニラのナムル。

には、よけい苦しくなったよな……。

鶏唐は、揚げずにからあげ”使ってみた。

鶏肉にまぶして、揚げずにフライパンで焼くだけのやつ。超便利!



● ニラのナムル

- 1 ニラ1把をさっと茹でて冷水にとり、水気を絞り、4cmほどに切る。
- 2 塩小さじ1/3、めんつゆ少々、ごま油少々で和える。菜の花や春菊などと混ぜてもよい。

● 鶏の唐揚げ

- 1 鶏手羽をビニール袋に入れ、唐揚げ粉をまぶし、しばしおく。
- 2 フライパンを熱して油をひき、鶏肉を焼く。両面焦げ目がついたら、蓋をして中まで火を通す。