

## 《防災クッキング》 からあげの野菜あんかけ



【材料】（2人分）

[ポリ袋 A]

鶏胸肉 150g  
から揚げ粉 大さじ1

[ポリ袋 B]

玉ねぎ 1個  
人参 1/5本  
ブロッコリー 1/3~1/2株  
薄口しょうゆ 大さじ1  
和風だし(顆粒) 小さじ1/2  
片栗粉 大さじ1  
水 100cc

\*調理に使用するポリ袋は湯せん調理可能な袋(高密度ポリエチレン製)を使用してください。

【作り方】

①ポリ袋 A に皮を取り除き一口大に切った鶏胸肉とから揚げ粉を入れる。  
ポリ袋に空気を入れて、口をひねり、よく振る。



②ポリ袋 B に薄切りにした玉ねぎ、せん切りにした人参、小房に分けたブロッコリーと調味料を入れる。  
ポリ袋に空気を入れて、口をひねり、よく振る。片栗粉がダマになりやすいので、振った後に手でよく揉んでなじませる。



③ポリ袋の空気を抜き、口をねじり、袋の上の方でしばる。

④鍋に水と皿を入れ、お湯を沸かす。沸騰したら弱火にし、平らにならしたポリ袋 A と B を入れる。  
ポリ袋 A は10分、ポリ袋 B は20分加熱する。



⑤加熱後、から揚げの上に野菜あんかけをかける。

【ポイント】

- ポリ袋調理は真空調理となるため、調味料が少なくてもしっかり味がつきます。減塩したい方にもおすすめの調理方法です。
- から揚げ粉や片栗粉などの粉状のものを入れる際は、食材全体にまぶすように振り入れるとダマになりにくくなります。
- 野菜は火が通りやすいようにできるだけ薄め（小さめ）に切ると加熱ムラがなくなります。
- ポリ袋を使用すれば、調理をまとめて1つの鍋で行うことが可能です。