鶏から揚げの南蛮漬け



調理時間	15分
カロリー	717kcal

材料	(2～3人分)
から揚げ	200g
(A)	
酢	大さじ4
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1
赤唐辛子	1本
水	1カップ
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1個
にんじん	4cm（約30g）

作り方

1. から揚げをココットプレートにならべてフタをし、「あたため・揚げ物・オート」モードで温めて余分な脂を落とす。
2. ボウルに(A)を入れて混ぜ、(1)を入れる。
3. 玉ねぎは薄切り、ピーマンとにんじんは千切りにして(2)に加え、味がなじむまでおく。

《レシピ監修　ヤミー》ココットプレートdeスピードおかず お惣菜の唐揚げも、余分な油をおとしてカリッとおいしく。野菜も一緒にとれる作り置きおかずになります。