主菜編

揚げ鶏南蛮漬け

—惣菜の「とりから揚」を利用して—

＋

鶏から揚げ（タンパク質） ＋ **野菜**（ビタミン、ミネラル、食物繊維）

●材料（1人分）

食品名	分量
鶏から揚げ	3個（100g）
玉ねぎ	30g
人参	5g
生椎茸	1枚
赤パプリカ	10g
黄パプリカ	10g
サラダ油	5g
南蛮漬けたれ	
米酢	大さじ1杯
砂糖	小さじ1杯
食塩	0.5g（ひとつまみ）
醤油	小さじ1杯
レモン汁	大さじ1杯
鷹の爪	1/2本
サニーレタス	20g

作り方

① 「南蛮漬けたれ」の調味料を合わせておく。
② 玉ねぎは縦半分の薄切りにして水にさらす。
③ 生椎茸は軸をのぞき薄切りにして、人参は千切りにする。
④ パプリカは縦半分に切り、種を除き、細切りする。
⑤ 鍋にサラダ油を熱し、水を切った玉ねぎ、人参、椎茸を軽く炒める。「南蛮漬けたれ」に入れる。
⑥ 鶏唐揚げをオーブントースターで温め、容器に入れて南蛮漬けたれをからめる。
⑦ 30分くらい置き、サニーレタスを敷いた皿に彩りよく盛る。

栄養価	
エネルギー	375kcal
タンパク質	18.9g
食塩	2.0g
食物繊維	3.1g
コレステロール	99mg

♪コメント

鶏のから揚げの脂っぽさが南蛮風マリネでさっぱりした後味になる一品です。生野菜や温野菜に鶏から揚げをのせて、南蛮だれをかけてサラダ風にしてもおいしく食べられます。

洋風おでん

—コンビニのおでんを利用して洋風にアレンジ—

＋

＋

おでん（タンパク質） ＋ **ウインナーなど**（タンパク質） ＋ **おでん・野菜、きのこ**（ビタミン、ミネラル、食物繊維）

●材料（1人分）

食品名	分量
おでん	1/2袋
さつま揚げ	1個
竹輪	1/2本
たまご	1個
こんにゃく	1切
大根	1切
昆布	1本
冷凍ロールキャベツ	1個
ウインナー	1本
ベーコン	10g
かぶ	小1個(40g)
しめじ	20g
固形コンソメ	1個
こしょう	少々

栄養価	
エネルギー	287kcal
タンパク質	18.0g
食塩	4.2g
食物繊維	6.1g
コレステロール	236mg

作り方

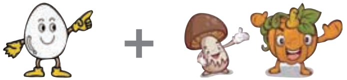
①鍋にベーコンを敷き、市販のおでんの種を並べて入れる。
② ロールキャベツ、ウインナー、かぶ、しめじも同様に並べる。
③ 鍋にかぶる程度の水を加え、固形コンソメを入れ、蓋をして20分ほど煮込む。
途中で時々煮汁を回しかける。

♪コメント

市販のおでんの煮汁は使用しません。洋風の味付けにしますので、味付けが濃いようであればお湯をかけてから用います。
おでんだけでは、野菜が不足がちです。にんじんや里芋、トマトなどいろいろな野菜を追加して食べてみましょう。

鮭のチャンチャン焼き風

―「鮭缶詰」を利用して―



鮭缶　＋　**野菜・きのこ**

（タンパク質）（ビタミン、ミネラル、食物繊維）

●材料（1人分）

食　品　名	分　量
鮭水煮缶	100g（1/2缶）
ミックス野菜	80g
えのき茸	10g（1/2本）
生椎茸	10g（1枚）
砂糖	小さじ1/2
酒	小さじ2杯
味噌	大さじ1杯
生姜	6g
バター	10g

栄養価	
エネルギー	319kcal
タンパク質	24.8g
食塩	2.7g
食物繊維	3.0g
コレステロール	87mg

作り方

①生椎茸は石づきを取り、5㎜の薄切りにする。えのき茸は石づきを切りほぐす。
②ミックス野菜と①を混ぜておく。
③生姜をすりおろす。味噌と砂糖、酒と練り合わせ、生姜を加えて味噌だれを作る。
④30cm程度のアルミ箔を用意し、②の野菜を敷く。
⑤鮭缶の汁を切り、④の上に鮭をのせる。味噌だれをかけ、バターをのせ、アルミ箔で包む。
⑥オーブントースターかグリルで15～20分焼く。
⑦全体を混ぜながら食べる。

♪コメント

鮭缶は火にかけ過ぎると固くなるため、先に野菜に火を通してから、鮭缶を加えてもOKです。

鮭缶のかわりにツナ缶を用いたり、鯖の味噌煮缶詰をそのまま使って「鯖のチャンチャン焼風」はいかがでしょうか?消費期限が近付いた防災用備蓄の缶詰の利用法としても良いと思います。