

# II

## 惣菜にひと工夫

### 主菜編

# とり唐揚ねぎソース和え —惣菜の「とり唐揚」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)

#### 作り方

- ①長ねぎと生姜、にんにくはみじん切りにしておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、にんにくと生姜を軽く炒める。香りが立ったら長ねぎを加え、火を止める。
- ③砂糖、酢、レモン汁、醤油を混ぜ合わせ、②を加え、ねぎソースを作る。
- ④鶏唐揚げをオーブントースターで温め、ペーパータオルで余分な油を吸い取る。ねぎソースをからめる。
- ⑤器にレタスと胡瓜、プチトマトを飾り、④のとり唐揚げをソースごとと盛る。

#### ●材料(1人分)

食品	分量
鶏唐揚げ	3個(90g)
長ねぎ	20g(10cm位)
にんにく	小さじ1/2杯(2g)
生姜	小さじ1/2杯(2g)
サラダ油	小さじ1杯
砂糖	小さじ1/2杯
酢	小さじ1杯
レモン汁	小さじ1杯
醤油	小さじ1杯
レタス	20g
胡瓜	15g
プチトマト	3個

栄養価	
エネルギー	390 kcal
タンパク質	16.3 g
食塩	1.8 g
食物繊維	1.3 g
コレステロール	89 mg



#### ポイント!!

から揚げをサラダ風にアレンジから揚げにピッタリ合うねぎソースをドレッシングに生野菜をたくさん食べましょう。レタスで巻いてもさっぱりと手軽に食べられます。

## —惣菜の「ハンバーグ」を利用して—

# きのこハンバーグホイル焼



**ハンバーグ**  
(タンパク質)

**きのこ**  
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

#### 作り方

- ①生しいたけは石づきを取り除き薄切りにする。しめじ茸とえのき茸は石づきを切り落とし、ほぐす。エリンギ茸は半分にし、短冊に切る。
- ②25cm角のアルミホイルを用意し、ハンバーグを置く。
- ③ハンバーグに①のきのこをのせて、上にバターを置き、デミグラスソースをかける。(ホイルを上側で合わせて途中で開かないようにきっちり包む)
- ④250℃に予熱しておいたオーブンで15分程度焼く。(オーブントースターでもよい)

#### ●材料(1人分)

食品	分量
冷凍ハンバーグ	1個(70g)
生しいたけ	10g
しめじ茸	5g
えのき茸	5g
エリンギ茸	10g
バター	5g
デミソース	15g(1袋)

栄養価	
エネルギー	207 kcal
タンパク質	10.7 g
食塩	1.3 g
食物繊維	1.3 g
コレステロール	69 mg

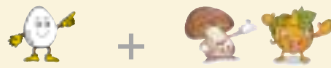


#### ポイント!!

冷凍ハンバーグを常備するとおかずに困った時に手軽に1品増やせます。ハンバーグにとろけるチーズをのせて焼くと、さらにカルシウムの補給になります。



## 和風おろしハンバーグ ポン酢かけ



**ハンバーグ** (タンパク質) + **野菜** (ビタミン, ミネラル, 食物繊維)

### 作り方

- ①大根おろしを作り、軽く水気をしぼっておく。
- ②ハンバーグを温め、皿に盛る。
- ③しその葉と大根おろしをハンバーグにのせる。
- ④食べる時、大根おろしにポン酢をかける。

### ●材料(1人分)

食品	分量
冷凍ハンバーグ	1個(70g)
大根	50g
しその葉	1枚
ポン酢	小さじ2杯

栄養価	
エネルギー	172 kcal
タンパク質	10.0 g
食塩	1.8 g
食物繊維	0.8 g
コレステロール	58 mg

## ハンバーグの付け合せに ミックスソテーとフライドポテト

—冷凍野菜を利用して—

### 作り方

- ①フライパンにバターを溶かし、ミックスベジタブルをソテーし、塩とこしょうで調味する。
- ②オーブントースターに冷凍フライドポテトを並べ、かりっと焼き、塩を振る。
- ③ハンバーグに添える。

### ●材料(1人分)

食品	分量
冷凍ミックスベジタブル	1/4カップ
バター	10g
塩	少々
冷凍フライドポテト	50g
油	適宜
食塩	少々

栄養価	
エネルギー	120 kcal
タンパク質	2.7 g
食塩	0.7 g
食物繊維	3.3 g
コレステロール	21 mg