

「鶏から揚げ」を利用して
鶏のから揚げのピリ辛炒め

★コメント★

同じ材料でも、調味料のしょうゆを味噌に変えるだけで、また一味違うおかずになります。豆板醤を入れるともう少し辛い味になります。
かぼちゃが固くて切りにくい場合は、先に電子レンジで加熱すると包丁が入りやすくなります。



作り方

- 野菜を食べやすい大きさに切っておく。
・玉ねぎ：2～3cm幅のくし型切りにする。
・パプリカ：縦幅2cmに切る。
・オクラ：下茹でして斜め半分に切る。
・なす：皮をしま模様にもぎ、乱切りする。
・かぼちゃ：1cm幅のくし形に切る。
- 鶏から揚げは食べやすく、半分に切っておく。
- Aの調味料を合せておく。
- フライパンを熱し、サラダ油を入れ、硬い野菜から順番に炒める。
- 全体に調味料が渡るようかけ、味を馴染ませる。
- 鶏から揚げを加え、さらに混ぜる。
- 鶏から揚げに火が通ったら、一口大に切ったレタスを敷いた器に彩りよく盛り付ける。

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 (2人分)		memo	
鶏から揚げ	4個	酒	大さじ1杯
玉ねぎ	80g	みりん	大さじ1杯
赤パプリカ	40g	A 砂糖	小さじ2杯
黄パプリカ	40g	しょうゆ	小さじ2杯
オクラ	20g	コチュジャン	小さじ1杯
なす	60g	レタス	40g
かぼちゃ	60g		
サラダ油	大さじ1杯		

栄養価	(1人分)
エネルギー	349kcal
タンパク質	11.7g
食塩	1.7g
食物繊維	3.9g
コレステロール	50mg



鶏から揚げ

「冷凍ハンバーグ」を利用して

メンチカツレッツ

★コメント★

冷凍ハンバーグをメンチカツ風にし、中に具材を挟みボリュームをアップしました。揚げるのではなく、焼いて作るので、調理後の揚げ油の後始末もありません。この他にも中にしその葉を挟むなど、色々アレンジ出来ます。自分好みのカツレッツを作ってみましょう。



作り方

- ① 下ごしらえをする
 - ・スライスチーズを4等分する。
 - ・トマトを薄切りにする。
 - ・ピーマンは種を除き、輪切りにする。
 - ・ピクルスを薄切りにする。
 - ・キャベツは千切りにする。
 - ・ブロッコリーは小房に分け茹でておく。
 - ・衣に使う卵を溶いておく。
- ② 冷凍ハンバーグを自然解凍し、横半分に切る。
- ③ ②のハンバーグにトマト、チーズ、ピーマン、ピクルスを挟む。
- ④ ③に小麦粉、溶き卵、パン粉の順にまぶして、衣をつける。
- ⑤ フライパンに油を敷き、④を中火で焼く。衣がきつね色になったら、裏返し、弱火にしてゆっくり焼き、きつね色になったら火を止める。キッチンペーパーにのせ、油を切る。
- ⑥ 皿に千切りキャベツとプチトマト、茹でブロッコリーを添え、⑤を盛る。
- ⑦ ソースを添える。



ハンバーグ

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

材料(1人分)

memo	
ハンバーグ(冷凍) 小2個	サラダ油 … 大さじ1杯
スライスチーズ … 1/2枚	キャベツ … 30g
トマト … 20g	プチトマト … 2個
ピーマン … 5g	ブロッコリー … 30g
ピクルス … 5g	ソース … 小さじ1杯
小麦粉 … 大さじ1/2杯	
卵 … 10g	
パン粉 … 大さじ1杯	

栄養価	(1人分)
エネルギー	416kcal
タンパク質	18.3g
食塩	2.1g
食物繊維	2.4g
コレステロール	50mg

「鯖味噌煮缶」を利用して 鯖のさんが焼き

★コメント★

千葉のご当地料理を家庭で味わってみたいはいかがですか。
ショウガと味噌が効いているのでご飯のおかずとして最適です。
なお、調味されているため焦げやすいですから、弱火でゆっくり焼いてください。DHAがたくさん含まれている鯖を食べて元気な体を作りましょう。



材料(1人分)

memo	
鯖味噌煮(缶).....100g	グリーンアスパラ.....15g
長ねぎ.....40g	プチトマト.....1個
えのき茸.....30g	
おろし生姜.....小さじ1/2	
小麦粉.....大さじ3杯	
ごま油.....小さじ1/2	
サラダ油.....小さじ1杯	
しその葉.....2枚	

栄養価	(1人分)
エネルギー	368kcal
タンパク質	19.7g
食塩	1.1g
食物繊維	3.1g
コレステロール	71mg

作り方

鯖味噌煮(缶)
(タンパク質)

+

野菜、きのこ
(ビタミン, ミネラル, 食物繊維)

- 鯖味噌煮を缶から出し、缶汁を切り、細かく刻む。
- 長ねぎとえのき茸みじん切りにする。
- ①と②をボールにいれ、小麦粉とおろし生姜を加え、よく混ぜ合わせる。
- 4等分にして丸く整形し、しその葉を巻く。
- フライパンを熱し、サラダ油とごま油をひき、③を並べる。
片面を中～弱火で2～3分焼き、焦げめがいたら、裏返して弱火で2分ほど焼く。
- 器に盛り、グリーンアスパラとプチトマトを添える。



「鯖味噌煮缶」を利用して 鯖の土手鍋風

★コメント★

寒さで体が冷え切った時、からだの芯まで暖めてくれるのが鍋料理。鯖の味噌煮缶詰でみそ仕立ての鍋ものにしました。薬味は粉山椒の他に七味唐辛子や柚子でも良く合います。

作り方

春雨
(炭水化物)

+

鯖味噌煮(缶)・豆腐
(タンパク質)

+

野菜(ビタミン,
ミネラル, 食物繊維)

- 白菜は一口大に切り、長ねぎは斜めに切り、水菜は5cm程度に切っておく。
- 人参は厚さ5mm程度の半月に切り、下茹でしておく。
- えのき茸は石づきを切り落とし、ほぐしておく。
- 春雨は5cm程度に切って、茹でしておく。
- 豆腐は6分の1丁を用意する。
- 土鍋に鯖味噌煮と①～⑤の具材を並べる。
- 水200ccで味噌を溶き、缶汁を合せ、鍋に注ぎ入れて火にかける。
- 野菜に火が通ったら、火を止める。
- 食べる時に薬味に粉山椒をふる。

材料(1人分)

memo	
鯖味噌煮(缶).....100g	味噌.....15g
白菜-生.....100g	バター.....10g
長ねぎ.....20g	粉山椒.....少々
人参.....15g	
水菜.....10g	
えのき茸.....10g	
春雨.....10g	
豆腐.....50g	

栄養価	(1人分)
エネルギー	364kcal
タンパク質	21.1g
食塩	3.1g
食物繊維	3.6g
コレステロール	81mg