

◎市販のお惣菜をちょっとひと工夫

【ポイント】 野菜を加えてボリュームアップ♪

○鶏のから揚げピリ辛煮 2人分
～市販のから揚げを使って～

鶏のから揚げ	3個	
パイン缶	2枚	
ピーマン	2個	
玉ねぎ	1/2個	
A	トマトケチャップ	大さじ1
	豆板醤	小さじ半分
	水	1/4カップ

〈作り方〉

- ① A をあわせて煮立てる。
- ② 乱切りにしたピーマン・玉ねぎ一口大に切ったパイナップル・から揚げを鍋に入れ、混ぜながら味をからめる。



◎市販の焼き鳥を使って簡単料理♪

○焼き鳥のおかずサラダ 2人分

焼き鳥	2本
きゅうり	1/3本
レタス	4枚
みょうが	1本
ミニトマト	4個
中華ドレッシング	大さじ1

〈作り方〉

- ①焼き鳥は串からはずし1個を半分に切る。きゅうりはせん切り、みょうがは薄切り、トマトは半分に切る。レタスは洗い冷蔵庫で冷やしておく。
- ②レタスは手でちぎり、きゅうり、ミニトマト、みょうがは水気を切りボウルに入れる。
- ③②に焼き鳥を加え、器に盛り、食べる直前にドレッシングをかける。

