

惣菜活用術

『鶏肉の照り焼き』を使ったアレンジレシピ

レシピ①

鶏照り焼きと夏野菜のソテー



鶏肉照り焼き 6切れ (120g)

【材料】(1人前)

鶏肉照り焼き…3切れ(60g) オクラ…2本(30g)
 赤パプリカ…1/3個(30g) サラダ油…小さじ1
 玉ねぎ 1/4個…(30g) 黒コショウ…適量

【作り方】

- ① 玉ねぎ、赤パプリカを食べやすい大きさに切る。オクラは塩をまぶしてから転がし産毛を取り、水洗いする。両端を切り落とし、レンジで1分弱加熱し、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンへ油をひき、玉ねぎ、赤パプリカを中火で炒める。ある程度火が通ったら鶏肉を加え、炒める。最後にオクラを加え、黒コショウを振り、さっと炒めて盛り付ける。

【栄養成分値】

熱量 198kcal、タンパク質 11.2g、脂質 12.6g、
 炭水化物 11g、食物繊維 2.5g、食塩 1.5g

☆火が使えない場合電子レンジの調理でもOK

レシピ② 照り焼きサンドイッチ



【材料】(1人前)

鶏肉照り焼き…3切れ(60g) 全粒粉食パン 8枚切…2枚
 カット野菜…1/3袋(40g) マーガリン…小さじ1
 トマト…1/3個(40g)

【作り方】

- ① 食パンにマーガリンを塗り、その上にお好みの野菜、鶏肉の照り焼きを乗せ、食パンを重ねる。
- ② ラップなどできっちり包み、半分にカットする。

【栄養成分値】

熱量 407kcal、タンパク質 18.6g、脂質 15.9g、
 炭水化物 44.9g、食物繊維 5.9g、食塩 2.5g

☆お好みの野菜でアレンジも

☆全粒粉など食物繊維が多い食パンで繊維アップ

<ポイント> 夏野菜を加えて、抗酸化ビタミンを補給

お惣菜の照り焼きをそのまま食べると、バランスが悪く、ビタミン不足や食塩も多くなってしまいます。照り焼きの味付けだけで調理することで減塩になり、旬の夏野菜を加えて抗酸化ビタミンも一緒に摂れ、バランスのとれたおかずになります。また、ソテーではアレンジでカレー粉を加えても美味しいと思います。惣菜でも旬の野菜を取り入れ、夏バテに負けないようにしましょう。