

『冷凍から揚げ』を使ったアレンジレシピ

から揚げとモヤシミックス炒め



冷凍から揚げ 180g (4~5 個入り)

【材料】(1 人前)

冷凍から揚げ…2 個(90g) 食塩…0.5g
 モヤシミックスセット…1/2 袋(130g) 黒コショウ…適量
 サラダ油…小さじ 1/4

【作り方】

- ① から揚げをレンジで温め、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンへ油をひき、野菜を入れて炒める。野菜に火が通ってきたら、から揚げを加え、塩と黒コショウで味を付ける。

【栄養成分値】

熱量 235kcal、たんぱく質 15.5g、脂質 13.0g、
 炭水化物 15.3g、食物繊維 2.0g、食塩 1.6g



から揚げとナスの揚げ出し風



【材料】(1 人前)

冷凍から揚げ…2 個(90g) めんつゆ…10g
 ナス…中 1 本(80g) 水…50ml
 ブナシメジ…30g
 大葉…1 枚

【作り方】

- ① ナスは洗ってヘタを切り落としてラップに包み、耐熱皿にのせて 500W のレンジで 1 分 30 秒程度加熱する。ラップを広げ粗熱が取れるまで冷まし、一口大にする。シメジは石づきを取り、大葉はせん切りにする。
- ② から揚げを温め、食べやすい大きさに切り、皿に盛りつける。
- ③ 鍋にナス、シメジ、めんつゆ、水を入れて柔らかくなるまで煮る。火が通ったら、から揚げの上からかけ、上に大葉を盛り付ける。

【栄養成分値】

熱量 237kcal、たんぱく質 15.0g、脂質 11.9g、
 炭水化物 15.2g、食物繊維 2.7g、食塩 2.1g

<ポイント> から揚げと野菜を組み合わせたボリュームアップメニュー

から揚げだけ食べるとエネルギーや食塩過剰になり、野菜は不足します。そこでから揚げの量を減らして野菜と組み合わせる食べ方を紹介しました。モヤシミックス炒めは、から揚げに味が付いているので控えめな味付けで充分です。またおろし生姜や酢を加えて食べると、アクセントがついておいしく食べることができます。ナスの揚げ浸しはエネルギーが高くなるので、蒸しナスにしてシメジを加えて秋らしいメニューにしました。今回は冷凍から揚げを使用していますが、惣菜売り場のから揚げや自宅で作った揚げ物にも応用できますので、ぜひお試しください！