

# 鶏から揚げの黒酢あんかけ



昨夜のおかずが **変身!**  
**お弁当**  
**アレンジメニュー**

**ワンポイントアドバイス**  
 片栗粉でとろみをつけた食材は、  
 揚げつきやすいので  
 火加減にご注意ください。

昨夜のおかずが  
**お弁当アレンジ!**  
**鶏から揚げ**

## 材料(1人分)

- 鶏ももから揚げ……………75g
  - たまねぎ(一口大のくし形に切る)……………1/4個
  - かぼちや(一口大に切る)……………40g
  - れんこん(厚さ7mmの輪切り)……………30g
  - ピーマン(種を取り一口大に切る)……………1/2個
  - 揚げ油……………適量
- A
- トッピング 玄米黒酢……………大さじ1
  - 砂糖……………大さじ1
  - しょうゆ……………小さじ2
  - 水……………大さじ1
- 片栗粉……………小さじ1/2
  - 水……………小さじ1

## 作り方

- ① 揚げ油を170度に熱して野菜を素揚げし、取り出す。
- ② フライパンにAの調味料を入れて煮立てたら水溶性片栗粉を少しずつ加え、とろみをつける。
- ③ ②のフライパンにから揚げ・①の野菜を入れて、全体にからませる。

エネルギー(1人分)…371kcal  
 塩分(1人分)……………2.8g

食事バランスガイドによる分類

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
----	----	----	--------	----

※写真は1人前のイメージです。

撮影: 尾花 大輔  
 イメージ: 大塚 洋子

昨夜のおかずが **変身!**

**お弁当**  
**アレンジメニュー**

**ワンポイントアドバイス**

アルミホイルで器を作って  
焼けば、そのままお弁当に  
入れられてカンタン!

※写真は1人前のイメージです。

※写真は  
イメージです。

## 材料(1人分)

- ちゃんちゃん焼きの具 …………… 20g
- ちゃんちゃん焼きの汁 …………… 10ml
- ホワイトソース …………… 50g
- 味噌 …………… 小さじ1/2
- トッパバリュ とろけるナチュラルチーズ …… 15g

## 作り方

- ① ボウルにホワイトソースを入れ、  
ちゃんちゃん焼きの汁・味噌を混ぜる。  
※味噌の量は、鮭の塩分に応じて  
調整してください。
- ② 耐熱容器にちゃんちゃん焼きの具・  
①のソースを入れて  
とろけるナチュラルチーズを振りかけ、  
オーブントースターで約3分加熱する。

エネルギー(1人分)… 200kcal  
塩分(1人分) …………… 1.1g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物



昨夜のおかずが **変身!**

**お弁当**  
**アレンジメニュー**

**ワンポイントアドバイス**

おでんの具は、衣をつけて  
揚げ物にしても  
お弁当にぴったり。

※写真は1人前のイメージです。

※写真は  
イメージです。

**おでん**

## 材料(1人分)

### ●おでんの具

ちくわ(一口大に切る)	1/4本
茹で卵	1/2個
大根	20g
こんにゃく	20g
昆布	10g
さつま揚げ	15g

●おでんの汁……………30ml

●若どりむねミンチ……………25g

●砂糖……………小さじ1/2

●片栗粉……………小さじ1/2

●水……………小さじ1

## 作り方

- ① おでんの具と汁は耐熱容器に入れて、電子レンジ(600w)で約1分加熱する。
- ② 鍋に①のおでんの汁を入れ肉・砂糖を加え、水溶き片栗粉を少しずつ加え、とろみをつける。
- ③ ①のおでんの具を盛りつけ、②のあんをかける。

エネルギー(1人分)…158kcal  
塩分(1人分)……………1.2g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物