

# ◎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。

