

から揚げのおろし和え

鶏のから揚げもおろし和えにすることで、
不足しがちな野菜と一緒においしくとれます。



●作り方

- ①大根はおろし、軽く水気を絞しておく。
- ②トマトときゅうりは小さく切る。
- ③から揚げはレンジで温めておく。
- ④①②③を混ぜ、器に盛ってドレッシングをかけて食べる。

味付けは好みでポン酢やめんつゆなどをかけたり、薬味としてネギ、一味などを混ぜてもおいしくいただけます。

材 料



鶏のから揚げ	5～6個
大 根	100 g (5cmぐらい)
トマト	50 g (1/4個)
きゅうり	50 g (1/2本)
ドレッシング	1個

巻き寿司風おにぎり

組み合わせを工夫して、ひと手間かけるとオシャレな
料理に変身! おもてなしの料理にも使えます。



●作り方

- ①ラップを敷いてその上に海苔を広げ、ご飯をまんべんなく敷きつめ、その上にふりかけを振る。
- ②①の上にラップをかけ裏返して、海苔にかぶせてあるラップをはがす。
- ③海苔の手前を3cmぐらいあけて具のほうれん草、かにかまぼこ、細長く切った卵をのせ、ラップごとギュッと巻く。
- ④6等分に切って皿に盛る。

材 料



ごはん	250 g ～ 300 g (米1合まで)
ほうれん草のごま和え	60 g
だし巻き卵	50 g
カニかまぼこ	長いもの1本 (小3本)
ふりかけ	適量
焼のり	大 1枚

ごはんは細かく切ったたくわんやごま、ゴマ油、塩少々を混ぜ込んだり、具をキムチや焼き肉などにすれば韓国風巻きのでき上がり!

豆乳鍋

インスタント味噌汁と豆乳のえ〜っ!という組み合わせが絶対にコラボ。ぜひ、お試しを…。



●作り方

- ① ベーコン、豆腐は適当な大きさに切る。
- ② インスタント味噌汁を分量の水で溶き、豆乳と一緒に鍋に入れて中火で加熱する。
- ③ ②にベーコン、豆腐、ポテトを入れて火が通るまで加熱し、最後にカイワレを入れる。
- ④ 好みで、仕上げに塩・コショウで味を調える。

◎他にも使えるスープ：わかめスープ／コンソメスープなど

◎他にも使える具材料：ほうれん草／レタス／きのご類中華麺／うどんなど

材 料



インスタント味噌汁	1個
豆 乳	200ml
豆 腐	小1丁
ベーコン	1枚
冷凍フレンチポテト	30g
かいわれ	15g
塩コショウ	少々

チキンドリア

ホワイトルーを使わない簡単ドリアのできあがり!!



●作り方

- ① 鶏のから揚げは半分切り、トマトも薄切りにする。
- ② 耐熱容器にピラフを入れ、分量の牛乳を注ぎ入れ、軽く混ぜる。
- ③ 唐揚げとトマトを②にのせ、さらにスライスチーズをのせて、オーブントースターで7〜8分焼く。

材 料



ピラフ	1人分
鶏のから揚げ	3〜4個
牛乳	カップ1 (200cc)
スライスチーズ	2枚
トマト	1/2個

※ピラフを全部使うとかなりのボリュームになるのでまずは全て半量にしてみてください。

ホワイトソースを使わなくても牛乳を混ぜればおいしいドリアができます。もっと簡単に仕上げたい時はから揚げやトマトは無しでもOK! ピラフにカレールーをかければカレードリアにもなります。