

献立を考えるときのヒント！(市販惣菜のリメイク)

市販の惣菜も、時にはちょっとひと手間かけて変身を！



鶏肉のから揚げ



ヤンニョムチキン

韓国ドラマ定番の甘から料理。から揚げ 200g にトマトケチャップ・はちみつ各大さじ 1、コチジャン大さじ 1/2 を混ぜたタレをからませ、いりごまを散らす。



おろし煮

めんつゆをかけうどんの汁程度にうすめ、たっぷりの大根おろしを加え、さっと煮る。簡単に和風料理の一品ができてあがり！



ユーリンチー(油淋鶏)

おなじみの香味ソースかけ。香味ソースは、しょうゆ・酢各大さじ 2、砂糖大さじ 1、ごま油小さじ 1、ネギ・しょうが・ニンニクのみじん切りを混ぜる。



焼き魚



焼き魚ごはん

焼き魚をほぐして、あつあつの白飯にまぜる。いりごまや野沢菜漬け、青じそなどを加えて！魚が苦手なおこさんにもおすすめの料理！



コロッケ



チーズ焼き

、耐熱皿にコロッケをほぐして平らにしき、4つ割りしたミニトマトとチーズをのせ、オーブントースターで焼く。コロッケからつくったとは思えない



ほうれん草のごま和え



豆腐サラダ

惣菜は塩分がやや濃いのが難点なので、豆腐のような塩分のない食材とまぜるとやさしい味に。このみでマヨネーズを少し加えてもよい。



ひじきの煮物



ひじきごはん

白飯にまぜ、炒り卵をちらすと、あっという間に子どもが大好きな変わりごはん。油揚げにつめて、稲荷ずし風にしても楽しい。