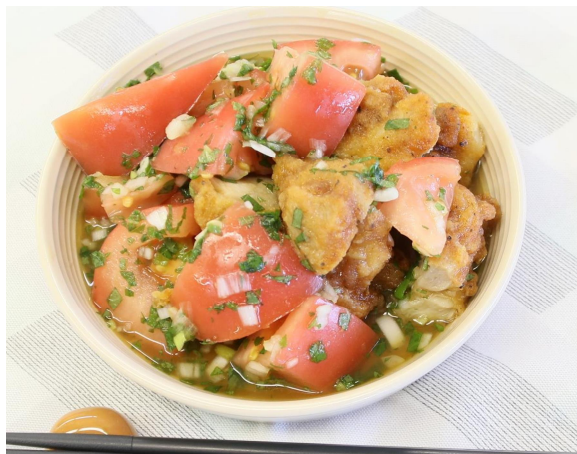




冷凍唐揚げを使えば、火を使わずに、料理時間 10 分で
作ることができます。唐揚げに野菜をプラスすることで
さっぱりと食べられます。

トマトのうまみ、大葉や長ねぎの薬味、酢の酸味がきき、
塩分控えめでもおいしく食べることができます。
市販の唐揚げでなく、手作りの唐揚げでも OK。
(塩分を自分で調整することができます)

唐揚げのさっぱり和え

【材料 (2 人分)】

冷凍唐揚げ	100 g
トマト (大)	1 個 (約 200 g)
大葉	10 枚
長ねぎ	1/3 本
砂糖	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 2
酢	大さじ 1
ごま油	お好みで

A

【1人分 栄養価】

エネルギー:136kcal たんぱく質:7.6g
脂質:4.7g 食塩相当量:1.8g

長ねぎや大葉はお好みの量で調整して OK。

唐揚げのかわりに生鮭を食べやすい大きさに切り、
塩こしょうし、片栗粉をつけてフライパンで揚げ
焼きにして野菜をのせてもおいしいです♪



【作り方】

- ① ボウルに調味料 A を入れて混ぜる。
- ② トマトは食べやすい大きさに切る。長ねぎはみじん切りにし、水にさらして水気をきる。大葉はみじん切りにする。
- ③ ①に②を加えて混ぜる。
- ④ 冷凍唐揚げは電子レンジで書かれている時間、ワット数で加熱する。
- ⑤ ④を一口大の大きさに切り、③に加えて混ぜる。