

N011【えのきパリパリハンバーグ弁当】

食材はお弁当4人分です

● 十六穀ごはん

栄養価(1人分) エネルギー 235kcal 食塩 0g

- ・米 2合
- ・十六穀米 30g

- ① 米をとき、吸水させ、十六穀米を混ぜて炊飯器で炊く。
- ② 1人140gに盛り付ける。

● 豚ひき肉とえのきの和風ハンバーグ

栄養価(1人分) エネルギー 96kcal 食塩 0.8g

- ・豚ひき肉 120g
- A { 溶き卵 20g
- しょうゆ 小さじ2・1/2
- 塩 少々(0.6g)
- こしょう 少々
- ・えのきだけ 80g
- ・長ネギ 10g
- ・油 小さじ1
- ・練りからし 2g
- ・サラダ菜 小4枚

- ① えのきだけは石づきを切り除き、1~2cm長さに刻む。
長ネギはみじん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉とAを入れ、粘りが出るまで混ぜ、えのきとネギを加えて混ぜ合わせる。4等分にし、それぞれ丸く平らにまとめる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を並べ入れ、中火~弱火でふたをして4~5分焼く。裏返して同様に焼く。
- ④ 器にサラダ菜とともに盛り合わせ、練り辛子をつけて食べる。

● 韓国風卵焼き

栄養価(1人分) エネルギー 84kcal 食塩 0.6g

- ・卵 3個
- ・人参 20g
- ・万能ネギ 2本
- ・しらす干し 7g
- A { 酒 大さじ2/3
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々
- ・ごま油 大さじ1弱

- ① 人参は長さ2cmのせん切りにし、熱湯でゆで、ざるにあげ水切りしておく。万能ネギは小口切りにする。
- ② 卵はボウルに溶き、人参・ネギ・シラス干し・Aを入れ、かき混ぜる。
- ③ フライパンを熱し、ごま油をしいて、焼き上げる。

● 切り干し大根としらたきの煮物

栄養価(1人分) エネルギー 31kcal 食塩 0.5g

- ・切り干し大根(乾) 10g
- ・しらたき 50g
- ・油揚げ 8g
- ・だしこんぶ 1g
- ・削りかつお 6g
- A { 酒・みりん 各小さじ1
- 砂糖 2g
- しょうゆ 大さじ2/3
- 水 20ml

- ① 切り干し大根は食べやすい大きさに切り、戻す。こんぶはキッチンばさみで長さ3cmくらいのせん切りにする。しらたきはさっとゆでアク抜きをし、3~4cm長さに切る。油揚げは短冊切りにする。
- ② 鍋に①とかつお節・Aを入れてふたをし、弱火で10分程、煮る。
- ③ ふたをとり、煮汁をとばしながらさらに10分ほど煮る。

● ほうれん草のレモンバター炒め

栄養価(1人分) エネルギー 19kcal 食塩 0.3g

- ・ほうれん草 120g
- ・バター 7g
- A { レモン果汁 10ml
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々

- ① ほうれん草は熱湯でゆで、水にとる。水気をよく絞り、3cmの長さに切る。
- ② フライパンにバターを熱して①を炒め、Aで調味する。

● ナポリタンポテト

栄養価(1人分) エネルギー 34kcal 食塩 0.3g

- ・じゃがいも 120g
- ・オリーブ油 適量
- ・トマトケチャップ 15g
- ・塩 少々(0.6g)
- ・こしょう 少々

- ① じゃがいもは1cm厚さのいちょう切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、じゃがいもを揚げる。
- ③ 別のフライパンに揚げたじゃがいもを入れ、ケチャップを加えて中火でからめ、塩・こしょうで味をととのえる。