

# N017【食材いろいろ★カラフル弁当】

食材はお弁当4人分です

## ● ごまがのったごはん

栄養価(1人分) エネルギー 238kcal 食塩 0g

- ・ごはん 560g(2合弱)
- ・ごま 2g

- ① 米をとき、吸水させ、水加減をして炊飯器で炊く。
- ② 1人140gずつ盛り付け、ごまをふりかける。

## ● 枝豆とチーズのチキンスティック

栄養価(1人分) エネルギー 122kcal 食塩 0.9g

- ・鶏ひき肉 100g
- ・冷凍枝豆 40g
- ・プロセスチーズ 15g
- ・卵 1/2個
- ・片栗粉 大さじ1
- ・塩 少々(0.6g)
- ・こしょう 少々
- ・油 小さじ2
- ・リーフレタス 4枚
- ・ミニトマト 4個
- ・ケチャップ 20g

- ① 卵は溶き卵にしておく。枝豆は解凍してさやからはずしておく。
- ② チーズは細かく切っておく。
- ③ ビニール袋に①②と片栗粉、塩・コショウを入れよく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油をしき③を平たく敷き中火で5分焼き、裏返して3~5分焼き火を通す。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り分けケチャップをつける。
- ⑥ リーフレタスとミニトマトを添える。

## ● わかめのだし巻き卵

栄養価(1人分) エネルギー 44kcal 食塩 0.3g

- ・卵 2個
- ・生わかめ 15g
- ・白だし 大さじ1/2
- ・水 大さじ1
- ・油 小さじ1

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、戻して刻んだわかめ、白だしと水を加えて混ぜる。
- ② 卵焼き器に油をしき、だし巻き卵を焼き、食べやすい大きさに切り分ける。

## ● 小松菜と人参のおから和え

栄養価(1人分) エネルギー 29kcal 食塩 0.2g

- ・小松菜 100g
- ・にんじん 40g
- ・ごま油 6g
- ・おから 20g
- ・めんつゆストレート 20ml
- ・水 60ml

- ① 小松菜はざく切り、人参は細切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、①をサッと炒め合わせ、おからを加えて水気を飛ばして炒める。
- ③ めんつゆと水を加え、汁気が少なくなるまで炒り煮をする。

## ● パプリカの焼き浸し

栄養価(1人分) エネルギー 15kcal 食塩 0.2g

- ・赤パプリカ 60g
- ・黄パプリカ 60g
- ・ブロッコリー 60g
- ・ポン酢しょう油 12g

- ① パプリカは皮を上にしてトースターでこんがり焼き、薄皮をとってから1cm幅に切ってポン酢で和える。
- ② ブロッコリーを茹でて①に添える。

## ● きのこのマリネ風

栄養価(1人分) エネルギー 42kcal 食塩 0.8g

- ・えりんぎ 50g
- ・生しいたけ 50g
- ・エノキダケ 50g
- ・まいたけ 50g
- ・油 大さじ1/2

- ① Aの調味料をすべて合わせておく。
- ② えりんぎは長さ3~4cm、厚さ3mmに切る。生しいたけは、厚さ3mmのせん切りにする。エノキダケは、長さ3~4cmに切り、ほぐしておく。まいたけは食べやすくほぐしておく。
- ③ フライパンに油をしきキノコを強火で焼き色がつくように炒める。
- ④ キノコがしんなりし、焼き色がついたら①の合わせ調味料を振りかけ汁が無くなるまで調味する。

- A
- ・みりん・酢 各大さじ1
  - ・しょうゆ 大さじ1
  - ・鶏ガラスープの素 小さじ1/2