

N020【人気メニューぎゅっと詰めました弁当 part2】食材はお弁当4人分です

● とうもろこしごはん

・ごはん	560g(2合弱)
・とうもこし	60g
・食塩	0.8g

栄養価(1人分) エネルギー 246kcal 食塩 0.2g

- ① 米をとぎ、吸水させ、水加減をして炊飯器で炊く。
- ② 炊き上がったごはんにとうもろこし、塩を加えて混ぜる。

● 鶏の塩麴漬け焼き

・鶏むね肉	200g
・塩麴	大さじ2(40g)
・酒	大さじ2

栄養価(1人分) エネルギー 79kcal 食塩 0.4g

- ① 鶏むね肉を食べやすい大きさに薄くそぎ切り、塩麴と酒を合わせたものに30分以上漬けておく。
- ② フライパンに油をしかず、皮目からふたをして蒸し焼きにする。

● 豚ひき肉とえのきの和風ハンバーグ

・豚ひき肉	120g
A { とき卵	20g
しょうゆ	16g
塩・こしょう	各少々
・えのきだけ	80g
・長ネギ	20g
・油	4g
・練りからし	2g
・レタス	40g

栄養価(1人分) エネルギー 97kcal 食塩 0.9g

- 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 器にレタスとともに盛り合わせ、練り辛子をつけて食べる。

● こんにゃくの炒り煮

・しらたき	120g
・かぼちゃ	60g
・アスパラガス	40g
{ 酒・しょうゆ	各6g
だし汁	40g
・ごま油	4g
・一味唐辛子	少々

栄養価(1人分) エネルギー 29kcal 食塩 0.2g

- ① しらたきは食べやすい長さに切り、かぼちゃは太めのせん切り、アスパラガスはかぼちゃと同じくらいの斜め切りにする。
かぼちゃはレンジに3分かけておく。
- ② フライパンにごま油をひき、こんにゃく、アスパラガスをさっと炒め、全体に油がなじんだら、かぼちゃを加え、合わせ調味料を入れる。
- ③ 水分がとんだら、最後に唐辛子をかけて混ぜる。

● ピーマンのケチャップ炒め(辛口)

・ピーマン	20g
・黄パプリカ	40g
・玉ねぎ	60g
・ちくわ	16g
・ケチャップ	大さじ1(18g)
・唐辛子(輪切り)	0.48g
・オリーブ油	小さじ2(8g)

栄養価(1人分) エネルギー 29kcal 食塩 0.2g

- ① ピーマン、黄パプリカ、玉ねぎを長さ3~4cmの太めのせん切りにし、ちくわも同様のサイズに細長く切る。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、①を入れて炒め、火が通ったらケチャップ、唐辛子で調味する。

● 大根ときゅうりのマスタード和え

・大根	80g
・きゅうり・にんじん	各60g
・塩	1.2g
{ 砂糖	3.2g
酢	12g
粒マスタード	10g
鶏ガラの素	1.2g

栄養価(1人分) エネルギー 21kcal 食塩 0.7g

- ① 大根、きゅうり、にんじんは4cmのせん切りにし、塩でもんで水をだす。さっと水洗いし、さらにしぼる。
- ② 合わせ調味料を混ぜ合わせたものに①を入れ、和える。