

# N03【 地元のホタテを使った地産地消弁当 】 食材はお弁当4人分です

## ● ごまがのったごはん

・ごはん	560g (2合弱)
・ごま	2g

栄養価(1人分) エネルギー 238kcal 食塩 0g

- 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。

## ● ホタテとアスパラとエリンギ炒め

・ベビーホタテ	200g
・アスパラ	2本
・エリンギ	小1本
・油	小さじ1
・バター	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1弱

栄養価(1人分) エネルギー 67kcal 食塩 0.7g

- ① アスパラは4等分、エリンギは2等分に薄く切っておく。
- ② フライパンに油をいれ、ホタテ、アスパラ、エリンギの順に炒める。
- ③ 火が通ったらバターとしょうゆを入れ、焦げないようにからめる。

## ● ツナとひじきの卵焼き

・ツナ缶詰(水煮)	40g
・ひじき(乾)	4g
A { 万能ネギ(小口切り)	10g
卵	2個
塩	小さじ1/4
・油	小さじ1

栄養価(1人分) エネルギー 52kcal 食塩 0.6g

- ① ひじきは戻して水気をきり、Aとツナをよく混ぜ合わせる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を少量流し入れ、はしに寄せる。再び①を少量流し入れ、はしに寄せた卵焼きをくるくる巻いていく。この作業を繰り返して厚焼き卵を2本作る。できあがったら1本を1/4に切る。

## ● さつまいものレモン風味

・さつまいも	140g
A { だし	250ml
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
・レモン輪切り(皮むき)	4枚

栄養価(1人分) エネルギー 62kcal 食塩 0.3g

- ① さつまいもを皮付きのまま1cm厚さの輪切りにし、水に2分さらす。レモンは半分に切る。
- ② 鍋にA、さつまいも、レモンを入れて火にかけ、煮だったら弱めの中火にし、やわらかくなるまで5~6分煮る。

## ● 人参とじゃこのピリ辛ケチャップ炒め

・人参	110g
・ちりめんじゃこ	8g
・赤唐辛子	1/4本
A { トマトケチャップ	10g
ウスターソース	小さじ2/3
バター	4g

栄養価(1人分) エネルギー 23kcal 食塩 0.3g

- ① 人参は3cmの長さに切り、さらに縦に薄く切る。とうがらしは種を除いて小口切りにする。
- ② フライパンにバターをとかし、①を炒め、少ししんなりとなったらちりめんじゃこ、Aを加えていため合わせる。

## ● 小松菜と人参のごまソースあえ

・小松菜	120g
・人参	10g
A { 白すりごま	大さじ1・1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/6
酢	大さじ1
・パルメザンチーズ	5g

栄養価(1人分) エネルギー 20kcal 食塩 0.4g

- ① 人参は3cmの長さのせん切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、①をさっとゆでて取り出し、続けて小松菜をゆで、ザルにあげて水気をきる。
- ③ 小松菜は人参の長さにあわせて切り、Aのごまソースであえ、パルメザンチーズをふる。