



食改さんの彩り弁当

調理は時短で、野菜たっぷり&減塩のお弁当です。
のり巻き豚こまは、下味をつけることで減塩でも美味しく仕上がりました。カラフル野菜のチーズ和えは、かぼちゃの甘味を感じます。さあ、野菜たっぷり弁当を持って、行楽へ出かけましょう。

主菜]

のり巻き豚こま

副菜 1]

カラフル野菜のチーズ和え

主食]

小松菜じゃこめし

その他]

りんごとさつまいもの重ね煮

主食 1.5つ 主菜 2つ 副菜 2つ

1食分663kcal たんぱく質19.6g 脂 質 21.4g 炭水化物 87.8g

野菜・きのこ・海藻使用量150g

食塩相当量 2.0g

主食] 小松菜じゃこめし

材料/1人分

米	・ ・	60 g
小松菜	・ ・	20 g
しらす干し	・ ・	5 g
酒	・ ・	小さじ 1/2
水	・ ・	90 cc

作り方

- 1 米は洗って、ザルにあげて水切りする。
- 2 小松菜は湯がき、絞って2cm長さに切る。
- 3 酒、水加減し、炊飯器で炊く。
炊き上がったらしらす干しと小松菜を混ぜ合わせる。

主菜] のり巻き豚こま

材料/1人分 (1人2個)

豚こま切れ肉	・ ・	60 g
料理酒	・ ・	小さじ 1
にんにくチューブ	・ ・	少々
しょうがチューブ	・ ・	少々
片栗粉	・ ・	小さじ 1
味付け海苔	・ ・	2 枚
しょうゆ	・ ・	小さじ 1
砂糖	・ ・	小さじ 1
料理酒	・ ・	小さじ 1
みりん	・ ・	小さじ 1
いりごま	・ ・	少々
ごま油	・ ・	小さじ 1
添) レタス	・ ・	1 枚
添) ミントマト	・ ・	1 個

作り方

- 1 ポリ袋に豚こま、Aを入れてよく揉んだら、少しずつ手に取り、棒状にして海苔を巻く。
- 2 フライパンを熱してごま油をひいたら、
①の肉を並べ転がしながらこんがり焼く。
- 3 弱火にして、蓋をし、中までしっかり火を通す。
- 4 混ぜておいたBを入れて絡めながら少し煮詰める。
- 5 最後にいりごまをふる。レタスをしいて、ミントマトと盛り付ける。

副菜 1] カラフル野菜のチーズ和え

材料/1人分

かぼちゃ	・ ・	60 g
赤パプリカ	・ ・	20 g
しめじ	・ ・	30 g
こしょう	・ ・	少々
濃口しょうゆ	・ ・	小さじ 1/3
粉チーズ	・ ・	小さじ 1
オリーブ油	・ ・	小さじ 1

作り方

- 1 かぼちゃは1口大(小さめ)に切り、ラップをしてレンジで1分程加熱する。
- 2 赤パプリカも一口大に切る。しめじは石突をとって、小房に分ける。
- 3 オリーブオイルをフライパンで熱し、かぼちゃを炒める。パプリカ、しめじを入れ炒める。
- 4 こしょうをふり入れ、しょうゆを入れてサッと絡めたら火を止め、粉チーズをふり和える。

その他] りんごとさつまいもの重ね煮

材料/1人分

りんご	・ ・	40 g
さつまいも	・ ・	20 g
水	・ ・	適量
はちみつ	・ ・	小さじ 1/2
砂糖	・ ・	小さじ 1/2

作り方

- 1 りんご、さつまいもは皮つきのままいちょう切りにする。(りんごはさつまいもより少し厚めに切る)
- 2 鍋に①を交互に並べ調味料Aで煮る。
(水はひたひたくらいが目安)
- 3 汁気がなくなるまで煮て、皿に盛りつける。