



鶏と塩昆布のチーズ焼き弁当

調理は時短で、野菜たっぷり & 減塩のお弁当です。

鶏むね肉と塩昆布のチーズ焼きは、ポリ袋で混ぜて、焼くだけのお手軽料理です。ナッツやごま油、マヨネーズ等、減塩でも美味しくいただける工夫が盛りだくさん。

主菜】

鶏むね肉と塩昆布のチーズ焼き

主食】

ごはん 150g

副菜1】

人参のナッツ和え

副菜2】

豚肉とキャベツの鯉節炒め

主食 1.5つ 主菜 2つ

副菜 2つ

1食分698kcal

たんぱく質27.7g

脂質 24.7g

炭水化物 73.8g

野菜・きのこ・海藻使用量 133g

食塩相当量 1.8g

主菜】 鶏むね肉と塩昆布のチーズ焼き

材料/1人分

鶏むね肉	60 g		
とろけるチーズ	10 g		
塩昆布	3 g		
小ねぎのみじん切り	3 g		
A	[片栗粉	大きじ1
		酒	大きじ1/2
		マヨネーズ	大きじ1/2
		こしょう	少々
		サラダ油	小さじ1/3
		添) レタス	1 枚
添) ミニトマト	1 個		

作り方

- 1 鶏むね肉は、皮を取り1 cm角位に刻む。
- 2 ポリ袋に鶏むね肉、チーズ、塩昆布、小ねぎ、Aを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油を広げ、丸く成型して並べ、中火で4～5分焼く。
- 4 焼き色がついたら裏返して、蓋をして弱火で3分ほど蒸し焼きにする。
- 5 レタスとミニトマトを添える。

副菜1】 人参のナッツ和え

材料/1人分

にんじん	50 g		
ミックスナッツ	5 g		
塩	少々		
A	[オリーブオイル	小さじ1/3
		しょうゆ	小さじ1/3
		ごま油	小さじ1/3
		酢	小さじ1/3

作り方

- 1 ミックスナッツは粗く刻む。
にんじんは、ピーラーで薄くスライスする。
ボウルににんじんを入れ、塩を揉みこんで5分置く。
- 2 にんじんの水けを軽く絞ってボウルに戻し、Aとミックスナッツを加えて和える。

副菜2】 豚肉とキャベツの鯉節炒め

材料/1人分

A	[豚こま切れ肉	30 g
		しょうゆ	小さじ1/2
		酒	小さじ1/2
		片栗粉	小さじ1
		キャベツ	60 g
		黄ピーマン	10 g
		かつお節	2 g
		ごま油	小さじ1

作り方

- 1 キャベツはざく切り、黄ピーマンは千切りにし、耐熱皿に入れラップをし、レンジで約2分加熱する。
- 2 豚肉にAを揉みこみ、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにごま油をひき、弱火～中火で②を炒め、豚肉の色が変わったら①を加える。
- 4 最後にかつお節を加える。