



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

主食】

小松菜じゃこめし

副菜1】

カラフル野菜のチーズ和え

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
A	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
B	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	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) ミニトマト	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。レタスをして、ミニ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
しょうゆ	小さじ1/3
粉チーズ	小さじ1
オリーブオイル	..	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約1分程加熱する。
- 2 赤パプリカも一口大に切る。しめじは石づきをとって、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、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
A	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。