



## 鶏肉のカレー風味弁当

鶏むね肉は、酒を使うことでしっとり焼き上がります。大葉とカレー粉の風味で減塩でも美味しくなるように工夫しました。ピーマンとしらたきの炒め物は、ツナ缶を調味料代わりにしました。国富町特産品の「せんぎり大根」と「にら」を使用しました。

### 主菜 1】

鶏肉のしそロールカレー味

### 主菜 2】

にら入り卵焼き

### 主食】

さつま芋ご飯 160g

### 副菜 1】

せんぎり大根のピーナツあえ

### 副菜 2】

ピーマンとしらたきの炒め物

主食 1.5つ 主菜 2つ

副菜 2つ

1食分583kcal

たんぱく質27.8g

脂質12.5g

炭水化物86.9g

野菜・きのこ・海藻使用量 121g

食塩相当量 0.6g

## 【主食】 さつま芋ご飯

材料/1人分

米	.....	0.4 合
水	.....	0.4 合
さつま芋	.....	20 g
黒炒りごま	.....	適量

作り方

- 1 さつま芋は、さいの目切りにし、水にさらす。
- 2 米を洗い、さつま芋を加えて炊く。

## 【主菜1】 鶏肉のしそロールカレー味

材料/1人分

[	鶏むね肉	.....	60 g
	酒	.....	小さじ1/2
	大葉	.....	3 枚
A [	カレー粉	.....	小さじ1/2
	小麦粉	.....	大きじ1
	サラダ油	.....	小さじ1/2
	オクラ	.....	20 g
	にんじん	.....	20 g
	レタス	.....	20 g
	ミニトマト	.....	20 g

作り方

- 1 鶏肉は薄切りにし、たたいて伸ばし酒をふり10分おく。
- 2 鶏肉を広げ、大葉をのせて巻く。
- 3 Aを混ぜ合わせ、②の鶏肉にまぶす。
- 4 オクラはヘタを切る。にんじんは5mm幅の輪切りにし、レンジで1分加熱する。
- 5 フライパンに油を熱して鶏肉・にんじんオクラを入れて焼く。

## 【主菜2】 にら入り卵焼き

材料/1人分

A [	卵	.....	1/2 個
	にら	.....	5 g
	牛乳	.....	大きじ1/2
	塩	.....	少々
	サラダ油	.....	小さじ1/4

作り方

- 1 にらは刻む。
- 2 ボウルにAを入れ混ぜ、フライパンに油を熱して焼く。

## 【副菜1】 せんぎり大根のピーナツあえ

材料/1人分

	せんぎり大根	.....	4 g
[	にんじん	.....	3 g
	塩	.....	少々
	さやいんげん	.....	5 g
A [	粉ピーナツ	.....	小さじ1
	酢	.....	小さじ1/2
	砂糖	.....	小さじ1/2

作り方

- 1 せんぎり大根は熱湯をかけ、水洗いして絞る。
- 2 にんじんはせん切りにして塩を混ぜ10分おき、水気を軽く絞る。
- 3 さやいんげんは、斜め薄切りにし、さつと茹でる。
- 4 ①・②・③を合わせてAであえる。

## 【副菜2】 ピーマンとしらたきの炒め物

材料/1人分

	ピーマン	.....	10 g
	しらたき	.....	25 g
	ツナ缶	.....	小1/6 缶
	サラダ油	.....	小さじ1/8

作り方

- 1 しらたきは、ざく切りにする。
- 2 ピーマンは、細切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、しらたきを炒め、ピーマンを入れてさらに炒める。
- 4 ツナ缶を入れて混ぜ火を止める。