



とりつくね弁当

とりつくねは、ごまを青のりにかえたり、串にさすと見栄えもよくなります。玉子焼きの味付けは、残ったふりかけを使って簡単に。根菜ソテーのマリネは、いろんな種類の野菜を食べることができます。小松菜とにんじんのおかか和えは、かつお節だけでおいしく食べられる1品です。

主菜1]

とりつくね

副菜1]

根菜ソテーのマリネ

主菜2]

わかめ入りの卵焼き

副菜2]

小松菜と人参のおかか和え

主食]

ごはん 150g

主食 1.5つ

主菜 3つ

副菜 2つ

1食分631kcal

たんぱく質24.8g

脂質19.8g

炭水化物83.1g

野菜・きのこ・海藻使用量 120g

食塩相当量 2.1g

主菜1】 とりつくね

材料/1人分

	鶏ひき肉	50 g
	白ねぎ	5 g
	しょうが	5 g
	酒	小さじ1/4
A	砂糖	大きじ1/4
	みりん	大きじ1/4
	しょうゆ	大きじ1/4
	いりごま	2 g

作り方

- 1 白ねぎはみじん切り、しょうが汁を作る。
- 2 ひき肉と①、酒を混ぜ合わせて、よく練って一口大に丸めて茹でる。
- 3 小さめの鍋でAを温め、つくねをからめる。最後にごまをふる。

主菜2】 わかめ入りの卵焼き

材料/1人分

	卵	1 個
	わかめごはんの素	0.5 g
	砂糖	3 g
	サラダ油	小さじ1/2

※砂糖3gはスティックシュガー(1本 3g)が便利

作り方

- 1 溶き卵に、わかめごはんの素と砂糖を入れてよく混ぜる。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、卵焼きを作る。

副菜1】 根菜ソテーのマリネ

材料/1人分

	れんこん	20 g
	にんじん	20 g
	さつまいも	20 g
	しめじ	15 g
	アスパラガス	5 g
	レモン	3 g
	サラダ油	小さじ1
	とうがらし	適量
A	コンソメスープ	小さじ1
	酢	大きじ1/4
	酒	大きじ1/4
	みりん	大きじ1/4
	薄口しょうゆ	大きじ1/4
	水	大きじ1

作り方

- 1 れんこん、にんじんは半月のうす切り、さつまいもは3~4cmの棒状、アスパラガスは斜めに薄く切り、しめじは大きめにほぐす。とうがらしは小口切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、とうがらしと①を炒める。
- 3 野菜に火がとおったら、合わせ調味料Aをからめる。

※レモンを添えたり、レモン汁を合わせ調味料に加えてもよい。

副菜2】 小松菜と人参のおかか和え

材料/1人分

	小松菜	30 g
	にんじん	20 g
	削りカツオ	3 g

作り方

- 1 小松菜は3~4cmに切り、にんじんはせん切りにし、茹でて、しっかりしぼり水気をきる。
- 2 ①を削りカツオで和える。