



栄養満点カラフル弁当

ピーマンの豚巻きはチーズを入れることで、ピーマンの苦みが和らぎます。じゃこ入り卵焼きは、ちりめんじゃこを入れることでカルシウム補給に。かぼちゃボールは作り置きし、詰める前に温めると時短になります。色の濃い野菜を入れることで彩りがよくなり、食欲をそそるお弁当になります。

主菜1]

ピーマンの豚巻き

主菜2]

じゃこ入り卵焼き

主食]

ごはん 150g

副菜1]

かぼちゃボール

副菜2]

きゅうりと人参の酢の物

主食 1.5つ	主菜 3つ	副菜 2つ	
1食分667kcal	たんぱく質26.7g	脂質25.9g	炭水化物77.9g

野菜・きのこ・海藻使用量 177g

食塩相当量 2.3g

主菜1】 ピーマンの豚巻き

材料/1人分

豚肉薄切り	2枚 (50g)
ピーマン	30g
スライスチーズ	1/2枚
塩	0.5g
こしょう	適量

作り方

- 1 ピーマンの種を取り除き、縦に細く切る。
- 2 1枚の豚肉を広げ、ピーマンの1/2、チーズ1/4枚をのせ、豚肉で巻く。残りの豚肉も同様に巻く。
- 3 塩・こしょうをふり、フライパンで焼く。

主菜2】 じゃこ入り卵焼き

材料/1人分

卵	1個
ちりめんじゃこ	大きじ1/2
小ねぎ	5g
砂糖	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2

作り方

- 1 ねぎを小口切りにする。
- 2 溶き卵にねぎ・ちりめんじゃこ・砂糖を混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、卵焼きを作る。

副菜1】 かぼちゃボール

材料/1人分

かぼちゃ	60g
黒ゴマ	小さじ1
塩	0.5g
こしょう	適量
サラダ油	小さじ1

作り方

- 1 かぼちゃをひと口大に切り、電子レンジで3~4分加熱する。
- 2 かぼちゃをつぶし、塩・こしょうを加え、かぼちゃのボール状を1人当たり、3個ほど作る。表面に黒ごまをつける。
- 3 フライパンに油を入れ、丸めたかぼちゃボールに焼き色をつける。

副菜2】 きゅうりと人参の酢の物

材料/1人分

きゅうり	50g
にんじん	20g
乾燥わかめ	1g
削りカツオ	1g
A 酢	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- 1 わかめは水でもどしておく。きゅうりとにんじんはせんぎりにし、さつと湯通し、あら熱がとれたら、水気をきる。
- 2 Aの合わせ調味料を作る。
- 3 ①をAで和える。削りカツオを加え、全体を和える。