



薬味たっぷりとり団子弁当

薬味などをたっぷりきかせることで、減塩してもおいしく食べられるようにしました。野菜を油で炒めることで、栄養価もアップ！
トマトの赤、ブロッコリーや大葉の緑、コーンやりんごの黄など、多くの色を取り入れて彩りよく仕上げました。

【主菜】

薬味たっぷりとり団子

【主食】

ごはん 160g

【副菜1】

野菜のペペロンチーノ

【副菜2】

ひじきと豆のサラダ

【その他】

りんごのコンポート

主食 1.5つ 主菜 2つ 副菜 2つ

1食分567kcal

たんぱく質22.6g

脂質 20.6g

炭水化物 81.4g

野菜・きのこ・海藻使用量 156g

食塩相当量 1.9g

【主菜】 薬味たっぷりとり団子

材料/1人分

鶏ミンチ	35 g		
木綿豆腐	30 g		
玉ねぎ	20 g		
塩	0.1 g		
片栗粉	小さじ1		
A	[みょうが	4 g
		しょうが	2.5 g
		大葉	1 枚
		みそ	4 g
		油	小さじ1

作り方

- 1 豆腐をペーパーに包み約3分30秒電子レンジ加熱で水抜きし冷ます。
- 2 玉ねぎは粗みじん切り、みょうがと大葉は細かいみじん切りにし、しょうがはすりおろしておく。
- 3 鶏ミンチと水抜きした豆腐、塩を入れて練り込み、玉ねぎ、片栗粉を加えて混ぜる。さらにAを加えて混ぜ合わせて成型する。
- 4 フライパンに油を敷き、焼く。

【副菜1】 野菜のペペロンチーノ

材料/1人分

ブロッコリー	50 g		
しめじ	30 g		
ミニトマト	20 g		
にんにく	2 g		
とうがらし	小1/4本		
オリーブオイル	小さじ1		
A	[塩	0.5 g
		黒こしょう	少々

作り方

- 1 ブロッコリーを小さめに切って、電子レンジで1分半加熱する。しめじは小房にわける。
- 2 にんにくはみじん切り、とうがらしは種をとって、小口切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイルを敷き②を炒め、にんにくの香がしたら①を入れ炒め、油がなじんで量が減ったらミニトマトを加えAで調味する。

【副菜2】 ひじきと豆のサラダ

材料/1人分

にんじん	10 g		
コーン	5 g		
乾燥ひじき	2.5 g		
きゅうり	10 g		
水煮大豆	10 g		
ツナ缶	小1/4缶		
A	[薄口しょうゆ	小さじ1/2
		酢	小さじ1

作り方

- 1 乾燥ひじきは水に戻しておく。にんじんときゅうりはせん切りし、ツナ缶は汁気を切っておく。
- 2 にんじん、コーン、ひじきはさっと茹でて、水気を切って冷ます。
(ペーパー等で水気をしっかり切っておく)
- 3 材料をすべて混ぜ合わせ、Aで和え、器に盛る。

【その他】 りんごのコンポート

材料/1人分

りんご	30 g		
A	[砂糖	小さじ2/3
		レモン汁	小さじ1/3

作り方

- 1 りんごをひとくちサイズに切る。
- 2 Aを入れ混ぜて、電子レンジで3～4分加熱する(様子をみて加熱時間を増やす)
- 3 電子レンジから出し、再度混ぜ冷ます。