



うまかべんとう！

食材を多く使用し、彩りを意識して作りました。特に、鶏肉の野菜巻きは断面がきれいなのでおすすめです。きのこのクミン炒めは、クミンで香り付けすることで塩分控えめでも美味しくいただけます。

【主菜】

鶏肉の野菜巻き

ゆでたまご 1/2個

【主食】

玄米おにぎり 150g

【副菜1】

酢の物

【副菜2】

ほうれん草のお浸し

【副菜3】

きのこのクミン炒め

1食分 473kcal 主食 2つ 主菜 2つ 副菜 2つ たんぱく質 24.1g 脂質 8.5g 炭水化物 74.5g

野菜・きのこ・海藻使用量 150g

食塩相当量 2.4g

【主菜】 鶏肉の野菜巻き

材料/1人分

鶏むね肉	50 g		
にんじん	10 g		
ごぼう	10 g		
いんげん	10 g		
A	[しょうゆ	小さじ1
		みりん	小さじ1
		サラダ油	適量

作り方

- 1 鶏むね肉の皮を取り除き、開く。
- 2 鶏むね肉の縦の長さに合わせてにんじん、ゴボウを棒状に切る。
- 3 ①に②といんげんを並べ、きつく巻く。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、③の表面を焼き、蓋をして10分程蒸す。
- 5 鶏肉に火が通ったら、Aを入れ軽く炒める。
- 6 フライパンから取り出し3cm幅に切る。

【副菜1】 酢の物

材料/1人分

にんじん	10 g		
きゅうり	10 g		
カットわかめ	1 g		
はるさめ	3 g		
油揚げ	3 g		
A	[酢	小さじ1/2
		しょうゆ	小さじ1/2
		砂糖	小さじ1/4

作り方

- 1 にんじんはいちょう切りにし、電子レンジで約2分加熱する。きゅうりは輪切りにし、カットわかめは水で戻しておく。
- 2 はるさめは15分程お湯で戻す。油揚げは油抜きをし、幅1cmほどに切る。
- 3 ①と②をボウルに入れ、Aで和える。

【副菜2】 ほうれん草のお浸し

材料/1人分

ほうれん草	45 g		
A	[しょうゆ	小さじ1/2
		かつおだし	小さじ1/2
		削りカツオ	少々

作り方

- 1 ほうれん草は2~3分湯がき、幅3cmほどに切る。
- 2 Aを容器に合わせておき、①のほうれん草を浸す。
- 3 削りカツオをのせて完成。

【副菜3】 きのこのクミン炒め

材料/1人分

えのきたけ	15 g		
ぶなしめじ	15 g		
エリンギ	15 g		
A	[塩	ひとつまみ
		クミン	少々
		バター	1 g

作り方

- 1 えのきは石づきをとり、半分に切る。ぶなしめじも石づきをとりばらしておく。エリンギは長さが半分になるように切り、縦5mm幅に切る。
- 2 フライパンにバターを熱し、①を炒め、Aで味付けをする。