



野菜たぷっり彩り弁当

主菜を肉巻きにすることで、主菜でも野菜摂取ができ、お弁当全体の彩りもよくなりました。減塩調味料を使用し、美味しく減塩に。

主菜】

いんげんの豚肉ロール煮

主食】

ごはん 180 g

副菜1】

人参とえのきのたらこ炒め

副菜2】

煮物

副菜3】

コールスロー

主食 1.5つ 主菜 1つ 副菜 3つ

1食分567kcal たんぱく質21.2g 脂質 17.4g 炭水化物87.1g

野菜・きのこ・海藻使用量 180.5g 食塩相当量 2.0g

主菜】 いんげんの豚肉ロース煮

材料/1人分

豚ロース薄切り肉	・・・	2枚(40g)
いんげん	・・・	2本
大根	・・・	10g
にんじん	・・・	10g
大葉	・・・	1/3枚
とうがらし	・・・	1/3本
A	[
酒、みりん	・・・	各大きじ1/2
減塩しょうゆ	・・・	小さじ1
サラダ油	・・・	小さじ1/2

作り方

- 1 いんげんは5cm長さに切りさつと茹でる。大根、にんじんは長さ5cm、幅1cmに切りさつと茹でる。唐辛子は小口切りにする。
- 2 豚肉一枚を広げて縦に置き、大葉、いんげん、大根、にんじんを2本ずつのせて巻き、表面に片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、②の巻き終わりを下にして並べ入れる。
- 4 ③にA、とうがらしを加えて火を強め、肉を転がしながら煮詰め、汁がなくなったら取り出し食べやすい大きさに切る。

副菜1】 人参とえのきのたらこ炒め

材料/1人分

にんじん	・・・	30g
えのきたけ	・・・	30g
しめじ	・・・	20g
たらこ	・・・	20g (1/4腹)
A	[
減塩しょうゆ	・・・	小さじ1/6
酒	・・・	小さじ1/3
ごま油	・・・	小さじ1/3

作り方

- 1 にんじんは皮をむき5cmの長さのせん切り、えのきたけは根元を落とし、半分に切ってほぐす。たらこは薄皮に切り目を入れ中身をだす。
- 2 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、にんじんを入れてさつと炒める。
- 3 Aを入れ、えのきたけを加えてしんなりするまで炒め、たらこをほぐしながら加え炒め合わせる。

副菜2】 煮物

材料/1人分

かぼちゃ、さつまいも	各	10g
昆布	・・・	1.5g
しいたけ、こんにゃく	各	5g
A	[
みりん、減塩しょうゆ	各	小さじ1/4
砂糖	・・・	小さじ1/3
サラダ油	・・・	小さじ1/2

作り方

- 1 かぼちゃ、さつまいもは一口大に切る。昆布は水で戻し、食べやすい大きさに切る。しいたけは軸を取って半分に切る。こんにゃくは一口大に切りさつと茹でる。
- 2 鍋にサラダ油を敷いて、全体に油が回るまで炒め、Aを加え煮る。

副菜3】 コールスロー

材料/1人分

キャベツ	・・・	25g
きゅうり	・・・	10g
玉ねぎ	・・・	15g
塩(減塩)	・・・	1.5g
A	[
塩(減塩)	・・・	0.2g
酢	・・・	小さじ1.2
黒こしょう	・・・	少々
砂糖	・・・	0.1g
オリーブオイル	・・・	小さじ1

作り方

- 1 キャベツ、きゅうりはせん切りに、玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。
- 2 水切りした野菜に塩を入れ混ぜて、しばらく置く。水分が出たら水で洗い、布巾で固く絞る。
- 3 Aを混ぜ合わせ、絞った野菜に入れ和える。