



はちみつみそ豚焼弁当

冷めてもおいしく食べられる炊き込みご飯と味付け豚肉、ひじきのサラダ、付け合わせの野菜たっぷりで簡単にできるお弁当にしました。

主菜】

はちみつみそ豚焼き

主食】

枝豆とツナの炊き込みご飯

副菜1】

ひじきのサラダ

副菜2】

付け合わせ：レタス、ブロッコリー、ミニトマト

主食 1.5つ 主菜 2つ 副菜 2つ
1食分720kcal たんぱく質27.9g 脂質 24.2g 炭水化物 79g

野菜・きのこ・海藻使用量 167g

食塩相当量 1.6g

主菜】 はちみつみそ豚焼き

材料/1人分

	豚ロース薄切り	・ ・	60 g
A	はちみつ	・ ・ ・ ・ ・	大きじ1/2
	みそ	・ ・ ・ ・ ・	大きじ1/2
	サラダ油	・ ・ ・ ・ ・	少々
	アーモンド	・ ・ ・ ・ ・	80 g

作り方

- 1 豚肉を広げて混ぜ合わせたAを塗る。
- 2 オーブントースターの天板に合わせてアルミホイルをしき、ホイルにサラダ油を塗る。
- 3 なるべく重ならないように肉を広げ、砕いたナッツを散らす。1000Wで10～15分、豚肉に火が通るまで焼く。

主食】 枝豆とツナの炊き込みご飯

材料/1人分

	米	・ ・ ・ ・ ・	75 g
	ツナ缶 小	・ ・ ・ ・ ・	1/2 缶
	塩昆布	・ ・ ・ ・ ・	1.5 g
	冷凍枝豆	・ ・ ・ ・ ・	25 g

作り方

- 1 米は通常通り洗う。
水はやや少なめに入れる。
- 2 枝豆はさやから出す。釜に米を入れる。ツナ缶は汁ごと入れる。塩昆布と枝豆を散らして入れる。
- 3 そのまま炊く。
炊き上がったら混ぜる。

副菜1】 ひじきのサラダ

材料/1人分

	キャベツ	・ ・ ・ ・ ・	50 g
	生ひじき	・ ・ ・ ・ ・	5 g
	かにかま	・ ・ ・ ・ ・	15 g
A	マヨネーズ	・ ・ ・ ・ ・	大きじ1/3
	しょう油	・ ・ ・ ・ ・	小さじ1/4
	すりごま	・ ・ ・ ・ ・	小さじ1/2

作り方

- 1 キャベツは一口大に切ってゆで、しぼる。
- 2 生ひじきはさっとゆで、水をきる。
- 3 かにかまはさっとゆがき、水をきって割く。
- 4 ①～③の材料をボウルに入れ、Aの調味料を加えて混ぜる。
(お弁当カップに入れる。)

副菜2】 付け合わせ野菜

材料/1人分

	レタス	・ ・ ・ ・ ・	10 g
	ミニトマト	・ ・ ・ ・ ・	3 個
	ブロッコリー	・ ・	30 g

作り方

- 1 レタスは洗い適度な大きさにちぎる。
- 2 ミニトマトは洗ってへたを取り、上の部分に十字に切り込みを入れる。
- 3 ブロッコリーはよく洗い、塩少々でゆでて、そのまま水をきる。