



ヘルシー！さいとの野菜たっぷり弁当

西都市の特産物である“ピーマン・カラーピーマン・ニラ・ズッキーニ”がたっぷり入った彩り豊かなお弁当です。

味付けには、発酵食品や減塩食品使っています。

主菜1】

白身魚のカレー風味焼き

主菜2】

甘酒入りニラのだし巻き卵

主食】

ごはん 150g

副菜1】

ブロッコリーとちくわのごま辛子和え

副菜2】

にんじんの塩麴ナムル

副菜3】

ピーマンのツナ和え

副菜4】

ミニトマト・レタス・焼きズッキーニ

主食 1つ 主菜 2つ

副菜 2つ

1食分479kcal

たんぱく質23.6g

脂質12.7g

炭水化物73.1g

野菜・きのこ・海藻使用量 159g

食塩相当量 1.7g

主菜1】 白身魚のカレー風味焼き

材料/1人分

	白身魚（カレイ）	・・・	50 g
A	酒	・・・	小さじ1/5
	減塩しょうゆ	・・・	小さじ1/10
	食塩（減塩タイプ）	・・・	少々
	黒こしょう	・・・	少々
	片栗粉	・・・	小さじ1強
	カレー粉	・・・	小さじ1/5
	オリーブオイル	・・・	小さじ1強

作り方

- 1 白身魚は1口大に切り、Aを入れてよく混ぜ、10分置いておく。
- 2 ①に片栗粉とカレー粉を入れ、まんべんなくまよわせる。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、②を揚げ焼きにする。

主菜2】 甘酒入りニラのだし巻き卵

材料/1人分

	卵	・・・	1/2 個
	甘酒	・・・	10 mL
	めんつゆ	・・・	大きじ1/3
	ニラ	・・・	5 g

作り方

- 1 ニラをみじん切りにする。
- 2 耐熱容器にラップをしき、材料をすべて入れ、よく混ぜる。
- 3 電子レンジで約1分加熱し、取り出した後よく混ぜ、再度1分加熱する。
- 4 耐熱容器からラップごと取り出して布巾で包み、形を丸く整える。
- 5 あら熱を取って食べやすい大きさに切る。

副菜1】 ブロッコリーとちくわのごま辛子和え

材料/1人分

	ブロッコリー	・・・	30 g
	ちくわ	・・・	5 g
A	すりごま	・・・	小さじ1/2弱
	減塩しょうゆ	・・・	小さじ1/10
	練り辛子	・・・	小さじ1/10
	砂糖	・・・	少々
	削りカツオ	・・・	少々

作り方

- 1 ブロッコリーとちくわを茹でる。
- 2 ボウルにAを入れ、①を加えて合わせる。

副菜2】 にんじんの塩麹ナムル

材料/1人分

	にんじん	・・・	25 g
	塩麹	・・・	小さじ1/6
	ごま油	・・・	少々
	とうがらし	・・・	少々
	いりごま	・・・	少々

作り方

- 1 にんじんは皮をむき、スライサーで細切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒める。
- 3 にんじんがやわらかくなったら、塩麹を入れ、とうがらしといりごまを入れて味を整える。

副菜3】 カラフルピーマンのツナ和え

材料/1人分

	ピーマン	・・・	1/2 個
	カラーピーマン	・・・	1/2 個
	ツナ缶	・・・	10 g
	減塩中華風だしの素	・・・	小さじ1/2

作り方

- 1 ピーマンとカラーピーマンは縦半分になり、種を出してせん切りにする。
- 2 ボウルに①とツナ缶、減塩中華風だしの素を入れ、電子レンジで約1分30秒加熱する。

副菜4】 ミニトマト・レタス・焼きズッキーニ

材料/1人分

	ミニトマト	・・・	1 個
	レタス	・・・	15 g
	ズッキーニ	・・・	25 g
	オリーブオイル	・・・	小さじ1/4

作り方

- 1 ミニトマトとレタスは洗って水気をきっておく。
- 2 ズッキーニは輪切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき、②を焼く。