



豚肉のマスタード焼き弁当

たっぷり野菜ときのこのお弁当です。お家にある野菜でアレンジもできます。きんぴらや南瓜の大学芋風は、多めに作って冷凍しておくとし短の一品に♪

主菜1】

きのこ豚肉のマスタード焼き

主菜2】

卵焼き

主食】

ごはん 150g

副菜1】

人参と生姜のきんぴら

副菜2】

ピーマンの柚子胡椒マヨ

副菜3】

かぶのシークワサー酢

副菜4】

南瓜の大学芋風

主食 1つ 主菜 2つ

副菜 2つ

1食分647kcal

たんぱく質23.4g

脂質 22.9g

炭水化物93.2g

野菜・きのこ・海藻使用量 181g

食塩相当量 2.3g

主菜1】 きのこと豚肉のマスタード焼き

材料/1人分

豚ロース薄切り	・ ・	50 g
米粉	・ ・ ・ ・ ・	小さじ1/2
オリーブオイル	・ ・	小さじ1/2
生椎茸	・ ・ ・ ・ ・	1 枚
しめじ	・ ・ ・ ・ ・	15 g
A	[
	しょうゆ・みりん	・ ・ 各小さじ1
	粒マスタード	・ ・ 小さじ1

作り方

- 1 しめじはほぐし、椎茸は×の飾り切りをする。
(スライスしてもOK)
- 2 肉は一口大に切る。
- 3 フライパンに油を熱し、米粉を薄くまぶした肉と①を炒める。
- 4 Aを合わせ、③に火が通ったら全体にからめる。

主菜2】 卵焼き

材料/1人分

卵	・ ・ ・ ・ ・	3/4 コ
A	[
	薄口しょうゆ	・ ・ 小さじ1/4
	砂糖	・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/2
	酢	・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/4
	ミニトマト	・ ・ ・ ・ ・ 1 コ

作り方

- 1 卵を溶きほぐし、Aを混ぜる。
- 2 卵焼き用フライパンを熱し、ペーパーで油を薄くぬり、卵を巻いていく。
- 3 冷めたらカットし、ハート型に盛りつける。

副菜1】 人参と生姜のきんぴら

材料/1人分

にんじん	・ ・ ・ ・ ・	30 g
しょうが	・ ・ ・ ・ ・	5 g
A	[
	しょうゆ	・ ・ 小さじ1/3
	酒・砂糖	・ ・ ・ ・ ・ 各小さじ1/3
	ごま油	・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/4
	パセリ(みじん)	・ ・ 1 g

作り方

- 1 にんじんは5cm長さのせん切りにする。
しょうがは細切りにし、水にさらす。
- 2 フライパンにごま油を熱し、①がしんなりするまで炒める。
- 3 ②にAを加え、全体になじませる。
- 4 カップに盛り、パセリを散らす。

副菜2】 ピーマンの柚子胡椒マヨ

材料/1人分

ピーマン	・ ・ ・ ・ ・	1/2 コ
ちりめん	・ ・ ・ ・ ・	1.5 g
A	[
	柚子胡椒	・ ・ ・ ・ ・ 0.8 g
	マヨネーズ	・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/3

作り方

- 1 ピーマンはせん切りにし、レンジで40秒加熱し、冷まして軽くしぼる。
- 2 ちりめんも電子レンジ20秒ほど加熱する。
- 3 Aをよく混ぜ、①と②を和える。
※フライパンで炒めてもOK。

副菜3】 かぶのシークワサー酢

材料/1人分

かぶ	・ ・ ・ ・ ・	1/2 コ
塩	・ ・ ・ ・ ・	少々
シークワサー	・ ・	1/2~1コ
砂糖	・ ・ ・ ・ ・	小さじ1/4
黒こしょう	・ ・ ・ ・ ・	適量

作り方

- 1 かぶは厚めに皮をむき、薄くいちょう切りにする。少量の塩を振り、しんなりしたら洗ってしぼる。
- 2 シークワサーは汁を搾り、皮を好みの量をせん切りにしておく。
- 3 搾り汁に砂糖を溶かし、①とこしょう、②の皮を一緒にポリ袋に入れ、空気を抜いて冷蔵庫にしばらくおく。

添え) ブロッコリー ・ ・ 15 g

副菜4】 南瓜の大学芋風

材料/1人分

かぼちゃ	・ ・ ・ ・ ・	50 g
A	[
	砂糖	・ ・ ・ ・ ・ 大きじ1
	サラダ油	・ ・ ・ ・ ・ 大きじ1/4
	水	・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/2
	黒ゴマ	・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/4

作り方

- 1 かぼちゃは小さめの乱切りにし、電子レンジで約30秒加熱する。
- 2 フライパンに①とAを入れ、蓋をして火にかけ、時々裏返ししながら照りが出るまで加熱する。
最後にゴマをふる。