



満腹ねぎたま弁当

ボリューム満点のお弁当。卵のハート型は意外と頭使います。
いもかつはズッキーニやきのこと等でアレンジ自在！

主菜1】

ねぎ入り卵焼き

副菜1】

チンゲン菜のピーナッツ和え

主菜2】

いもかつ

主菜3】+副菜】

なすと鯖缶のかば焼き

主食】

ごはん 130g

主食 1つ 主菜 3つ

副菜 2つ

1食分637kcal

たんぱく質25.7g

脂質 29.0g

炭水化物 72.0g

野菜・きのこ・海藻使用量 135g

食塩相当量 2.1g

主菜1】 ねぎ入り卵焼き

材料/1人分

卵	3/4 コ
小ねぎ	1 本
塩	0.3 g
砂糖	小さじ1/2
酢	小さじ1/4
油	小さじ1/4

作り方

- 1 ねぎは小口切りにする。
- 2 卵をボウルに割り入れ、調味料を加えてよく混ぜる。
- 3 油を熱したフライパンに②を流し入れながら巻く。
- 4 ハート型になるように切る。

主菜2】 いもかつ

材料/1人分

さつまいも	25 g
スライスチーズ	..	1/2 枚
豚ロース薄切り	..	25 g
大葉	1 枚
塩こしょう	少々
[小麦粉・パン粉	..	各適量
	卵
こめ油	適量
ミニトマト	1 個

作り方

- 1 さつまいもは皮ごと輪切りにし、面を洗い電子レンジで約1分加熱する。
- 2 豚肉に塩こしょうを振り、大葉・チーズ・いもをのせ、巻く。
- 3 小麦粉→卵→パン粉の順につけ、少し多めの油を熱したフライパンで色よく揚げ焼きにする。
- 4 ミニトマトはヘタを取ってよく洗い、水気をしっかり拭き取る。

主菜3】 +副菜】 なすと鯖缶のかば焼き

材料/1人分

なす	1/4 本
鯖水煮缶	小1/4缶(25g)
片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1
A [タレ※	大さじ1/2
	水
大葉	1 枚
ブロッコリー	..	20 g

作り方

- 1 鯖缶は水気を切り、タレの分量を合わせておく。なすは輪切りにする。
- 2 なすと鯖に片栗粉を薄くまぶし、油を熱したフライパンで焼き色がつくまで焼く。
- 3 Aを混ぜ、②に絡める。
- 4 ご飯に大葉をのせ、③をのせる。
- 5 ブロッコリーはレンジで加熱して、粗熱をとる。(お好みの硬さに)

※【かば焼きのタレ】作りやすい分量

しょうゆ:大さじ1・1/2、みりん:大さじ1、砂糖:大さじ1/2、酒:大さじ1

副菜1】 チンゲン菜のピーナッツ和え

材料/1人分

チンゲン菜	40 g
にんじん	10 g
ピーナッツ粉	..	10 g
A [砂糖	小さじ1/3
	薄口しょうゆ	..

作り方

- 1 チンゲン菜は1センチ幅に切り、にんじんは細切りにする。
- 2 耐熱皿ににんじん→チンゲン菜の順に入れ、レンジで加熱し、冷まして絞る。(加熱はお好みの硬さに)
- 3 ピーナッツ粉とAを混ぜ合わせ、②の野菜とよく和える。