



白ねぎの味噌豚まきまき弁当

豚肉の内側に味噌を塗って味を付けることで、冷めてもおいしく食べることができる一品をメインにし、彩りできつま芋とコーンの甘さに、ハムとチーズの塩味のきいた少し変わった洋風きんとんを入れてみました。

さっぱりした胡瓜と千切大根の酢の物と一緒にどうぞ！

主菜】

白ねぎの味噌豚まきまき

主食】

ごはん 150g

副菜1】

洋風きんとん卵

副菜2】

ほうれん草のナムル

副菜3】

胡瓜と千切大根の酢の物

主食 1つ 主菜 1つ

副菜 2つ

1食分451kcal

たんぱく質17.7g

脂質 12.7g

炭水化物69.5g

野菜・きのこ・海藻使用量 136g

食塩相当量 1.6g

主菜】 白ねぎの味噌豚まきまき

材料/1人分

豚肩ロース	35 g
長ねぎ	5 g
にんじん	10 g
しょうが	2.5 g
みそ	3.5 g

作り方

- 1 長ねぎは5 cmの白髪ねぎにしておく。
- 2 にんじんも5 cmのせん切りにする。
- 3 豚肉を広げ、表面にみそを少量ずつ薄く塗る。肉の端に長ねぎとにんじん、しょうがのせん切りを置き巻く。
- 4 フライパンで転がしながら焼く。

副菜1】 洋風きんとん卵

材料/1人分

さつま芋	15 g	
コーン缶	10 g	
卵	20 g	
ロースハム	3.5 g	
ピザ用チーズ	3.5 g	
A	牛乳	5 g
	砂糖	2.5 g
	薄口しょうゆ	1.5 g
サラダ油	0.5 g	

作り方

- 1 さつま芋は皮をむいてひと口大に切り、水から茹でて、少し粒が残る程度に潰す。ハムは縦3等分に細いせん切りにする。
- 2 ボウルに卵を溶きほぐし、さつま芋・コーン・ハム・チーズを加え混ぜ合わせ、さらにAを加えてよく混ぜる。
- 3 卵焼き器に油をひいて、2の卵液1/3量を流し入れ全体に広げ、奥から手前に巻き残りの卵液を加え卵焼きを作り、巻きすで巻き形を整える。

副菜2】 ほうれん草のナムル

材料/1人分

ほうれん草	50 g	
もやし	15 g	
しょうが	0.25 g	
長ねぎ	0.25 g	
A	ごま油	0.5 g
	しょうゆ	3 g
	白ごま	0.5 g

作り方

- 1 ほうれん草は洗って3 cmに切り、もやしは洗っておく。耐熱容器に入れて、電子レンジで2~3分加熱する。
- 2 しょうが・長ねぎはみじん切りにしておく。
- 3 ほうれん草・もやしの水気を切り、しょうが・長ねぎのみじん切りを加え、Aで和え最後に白ごまをふる。

副菜3】 胡瓜と千切大根の酢の物

材料/1人分

きゅうり	15 g	
にんじん	3 g	
切干大根	乾2.5 g	
A	酢	4 g
	砂糖	2.5 g
	しょうゆ	2.5 g
削りカツオ	0.5 g	
ミニトマト	15 g	

作り方

- 1 千切大根は水で戻し、さっと湯をかけ、食べやすい長さに切っておく。
- 2 にんじんはせんぎりにして、電子レンジで約1分間加熱する。
- 3 きゅうりは輪切りにし塩もみしておく。
- 4 Aを合わせて①~③を和え最後に削りカツオを加え、ミニトマトを添える。