



## おもいやり野菜弁当

いつまでも元気でいてほしい。贅沢なご飯もいいけれど、たまには身体をいたわってほしい。不足しがちな野菜をたっぷり、味付けは控えめに。家族を想って作った、愛情たっぷりのお弁当です。

### 主菜】

ピーマンの肉詰め焼き

### 主食】

ごはん 160g

### 副菜1】

ワカメ入り卵焼き

### 副菜2】

カボチャの大学芋

### 副菜3】

いんげんの胡麻和え

主食 1つ 主菜 2つ 副菜 2つ

1食分561kcal

たんぱく質17.3g

脂質 19.9g

炭水化物84.2g

野菜・きのこ・海藻使用量 130g

食塩相当量 2.3g

## 【主菜】 ピーマンの肉詰め焼き

材料/ 1 人分

	ピーマン	.....	1/2 個
	鶏ひき肉	.....	25 g
	玉ねぎ	.....	8 g
A	パン粉	.....	1.5 g
	卵	.....	1.5 g
	塩	.....	0.5 g
	こしょう	.....	小さじ1/5
	小麦粉	.....	小さじ1/2
	サラダ油	.....	小さじ1

作り方

- 1 玉ねぎは刻んでレンジにかけて冷ましておく。
- 2 ピーマンを縦半分に切って洗い、水けを拭いて小麦粉を薄く振っておく。
- 3 ひき肉に①と A を加えて混ぜて②に詰める。
- 4 フライパンに油を敷いて③の肉を下にして弱火で蒸し焼きにする。

## 【副菜 1】 ワカメ入り卵焼き

材料/ 1 人分

	卵	.....	1 個
	乾燥ワカメ	.....	1 g
	薄口しょうゆ	.....	小さじ1/2
	砂糖	.....	小さじ1
	サラダ油	.....	小さじ1

作り方

- 1 ワカメを水でもどして刻む
- 2 卵を割りほぐして調味料、ワカメを加えて混ぜる
- 3 卵焼きを作る

## 【副菜 2】 カボチャの大学芋

材料/ 1 人分

	かぼちゃ	.....	50 g
	油	.....	6 g
A	砂糖	.....	小さじ2
	しょうゆ	.....	小さじ1/2
	水	.....	小さじ1

作り方

- 1 かぼちゃを 2 cm 程度のサイコロに切り、レンジで半煮えの状態にする。
- 2 ①のかぼちゃを油で素揚げる
- 3 A を合わせて鍋に入れて煮詰め、かぼちゃを入れてからめる。

## 【副菜 3】 インゲンの胡麻和え

材料/ 1 人分

	いんげん	.....	30 g
	すりごま	.....	小さじ1/2
	しょう油	.....	小さじ1/2
	ミニトマト	.....	1 個

作り方

- 1 いんげんを茹でる。
- 2 すりごま、しょう油であえる。