



鶏肉と野菜の彩り弁当

減塩のため、塩昆布の旨味や梅干しの酸味を上手く利用しました。
また、にんじんやパプリカなどカラフルな野菜を、レンジを使って簡単に彩りよく仕上げました。。

主菜】

ささみのパン粉焼き

主食】

ごはん 180g

副菜 1】

塩昆布の野菜炒め

副菜 2】

にんじんのコロコロサラダ

副菜 3】

さつまいものへべ酢煮

主食 2つ 主菜 2つ

副菜 2つ

1食分 595kcal たんぱく質 21.1g

脂質 14.4g

炭水化物 94.4g

野菜・きのこ・海藻使用量 120g

食塩相当量 2.3g

主菜】 ささみのパン粉焼き

材料/1人分

鶏ささみ	50 g
大葉	1 枚
梅干し	1/2 個
パン粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1弱

作り方

- 1 梅干しは種を除いて細かくたたき、ペースト状にする。
- 2 ささみは筋を除いて開き、大葉をのせて①を広げ2つ折りにする。
- 3 パン粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで両面を彩りよく焼く。

副菜1】 塩昆布の野菜炒め

材料/1人分

にんじん	20 g
ピーマン	1/2 個
パプリカ	1/8 個
玉ねぎ	1/4 個
塩昆布	3 g
オリーブオイル		小さじ3/5

作り方

- 1 材料の野菜はすべて細切りにする。
- 2 耐熱容器に①を入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジで2~3分加熱する。
- 3 ②にオリーブオイルと塩昆布を加えて混ぜる。

副菜2】 にんじんのコロコロサラダ

材料/1人分

にんじん	30 g
からし	小さじ1/3
マヨネーズ	小さじ1

作り方

- 1 にんじんは1cmくらいの角切りにし、やわらかくなるまでゆで、水気をきっておく。
- 2 からしとマヨネーズを合わせ、粗熱をとった①に加えて混ぜ合わせる。

副菜3】 さつまいものへべ酢煮

材料/1人分

さつまいも	30 g
へべ酢	小さじ1/5
砂糖	小さじ1

作り方

- 1 さつまいもはきれいに洗い、皮つき皮ごと適当な大きさに切る。
- 2 鍋にさつまいもと浸るくらいの水を加えて火にかけ、やわらかくなるまで煮る。
- 3 砂糖とへべ酢を加え、しばらく煮て火を止め、味をふくませながら粗熱をとる。