



## いわしのパン粉焼き弁当

宮崎県の特産品「切干大根」は、ナポリタン風な味付けで子供でも食べやすくしました。カレー粉やマスタードを使って、塩分控えめでも、満足できるお弁当です。

### 主菜】

いわしのパン粉焼き

### 主食】

ごはん 150g

### 副菜1】

切干大根のナポリタン

### 副菜2】

キャベツのマスタードマリネ

主食 2つ    主菜 2つ    副菜 2つ  
1食分615kcal    たんぱく質24.1g    脂質 17.9g    炭水化物 87.0g

野菜・きのこ・海藻使用量 150g

食塩相当量 1.8g

## 【主菜】 いわしのパン粉焼き

材料/1人分

	いわし	.....	60 g
	マヨネーズ	.....	小さじ2
	黒こしょう	.....	少々
A	パン粉	.....	大きじ2
	粉チーズ	.....	大きじ1
	カレー粉	.....	小さじ1
	乾燥パセリ	.....	適宜

作り方

- 1 3枚におろした、いわしに黒こしょうで下味をつける。
- 2 ①に、マヨネーズを塗り、その上からあらかじめ合わせておいたAをまぶす。
- 3 ②をクッキングシートを敷いたフライパンで焼き、最後にパセリをふりかける。

## 【副菜1】 切干大根のナポリタン

材料/1人分

	切干大根	.....	10 g
		(水で戻して40g)	
	玉ねぎ	.....	15 g
	ピーマン	.....	15 g
	おろしにんにく		小さじ1/5
	ケチャップ	.....	大きじ1
	オリーブオイル		小さじ1

作り方

- 1 切干大根を水で戻し、玉ねぎはスライス、ピーマンは細切りにしておく。
- 2 オリーブオイル、おろしにんにくを熱したフライパンで①を炒める。しんなりしたら、ケチャップを加え軽く炒める。

## 【副菜2】 キャベツのマスタードマリネ

材料/1人分

	キャベツ	.....	70 g
	コーン	.....	10 g
A	粒マスタード		大きじ1
	酢	.....	大きじ1/2
	砂糖	.....	小さじ1
	こしょう	.....	少々

作り方

- 1 キャベツはせん切りにし、耐熱容器に入れて、電子レンジでやく3分加熱する。
- 2 ①の粗熱がとれたら、コーンとあらかじめ合わせておいたAを加え和える。