



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。