



もろつかめんぱ弁当のうた

これくらいの、めんぱ箱に♪とうきびご飯ちよいと詰めて、鮭照り焼きにいりごま振って、人参さん、ほうれん草、しいたけさん、油揚げ、水で戻したはすがらさん、まん丸甘いミニトマト♪

～おかずは簡単に作り置きできるものにしました。めんぱに入れるので、冷めてもとってもおいしいです。干しはすがらは「もろっこはうす」で販売しています。～

主菜】

鮭のごま照り焼き

主食】

とうきびごはん 150g

副菜1】

乾燥はすがらとあげの煮物

副菜2】

生椎茸のステーキ風

添え：ほうれん草・ミニトマト

副菜3】

人参ラペ

主食 1.5つ 主菜 2つ 副菜 2つ

1食分 580kcal たんぱく質 23.9g 脂質 18.8g 炭水化物 83.1g

野菜・きのこ・海藻使用量 160g

食塩相当量 2.5g

【主菜】 鮭のごま照り焼き

材料/1人分

	生鮭切り身	・・・	1切れ(50g)	
	片栗粉	・・・	小さじ1	
	サラダ油	・・・	小さじ1/2	
A	[しょうゆ	・・・	小さじ1/2
		みりん	・・・	小さじ1/2
		酒	・・・	小さじ1/2
		砂糖	・・・	小さじ1/3
		いりごま	・・・	小さじ1

作り方

- 1 鮭は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンに油を熱し、①を並べ、中が焼け、焼き色が付くまで焼く。
- 3 Aを加えて煮からめて、汁気が無くなったなら、ごまを入れる。

【副菜1】 乾燥はすがらとあげの煮物

材料/1人分

	干しはすがら	・・・	10g	
	油揚げ	・・・	1/2枚	
A	[水	・・・	1/4カップ
		砂糖	・・・	小さじ1
		みりん	・・・	小さじ1
		しょうゆ	・・・	小さじ1
		削りカツオ	・・・	1袋

作り方

- 1 はすがらは水につけて戻し、食べやすい大きさに切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、1cm幅に切る。
- 2 鍋にAを入れ、煮立たせ、①を加え煮含める。
- 3 火を止めて、削りカツオを入れて混ぜ合わせる。

【副菜2】 生椎茸のステーキ風

材料/1人分

	生椎茸	・・・	2枚
	サラダ油	・・・	大きじ1/4
	ほうれん草	・・・	20g
	焼き肉のタレ	・・・	大きじ1/2
	ゆず果汁	・・・	適量
	ミニトマト	・・・	1個

作り方

- 1 生椎茸は軸を取り、ほうれん草は3cmくらいに切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、椎茸を蒸し焼きにする。
- 3 焼けたら、ほうれん草を加えて1分蒸し、焼き肉のタレ・ゆず果汁を回し入れる。

【副菜3】 人参ラペ

材料/1人分

	にんじん	・・・	30g	
A	[塩こしょう	・・・	少々
		レモン果汁	・・・	小さじ1/2
		オリーブオイル	・・・	小さじ1/4
		バジル粉	・・・	少々

作り方

- 1 にんじんはせん切り用スライサーで皮ごとせん切りにし、水分を切る。
- 2 Aを混ぜ合わせ、①と和える。