



## 鶏マヨ焼きと野菜彩り弁当

主菜の鶏肉は、グリルやトースターなどを利用して焼きながら他のメニューと同時進行すれば、あっという間におかずが仕上がります。副菜は、香辛料を効かせたり、めんつゆで味付けするなど減塩アレンジで味に変化をつけました。

### 主菜】

鶏肉のマスタードマヨネーズ焼き

### 主食】

ごはん 150g

### 副菜1】

ブロッコリーの塩昆布ごま油かけ

### 副菜2】

キャロットラペ

### 副菜3】

キャベツとパプリカのおかか和え

主食 1つ 主菜 2つ

副菜 2つ

1食分 539kcal

たんぱく質 22.0g

脂質 22.7g

炭水化物 69.6g

野菜・きのこ・海藻使用量 140g

食塩相当量 1.5g

## 【主菜】 鶏肉のマスタードマヨネーズ焼き

材料/1人分

鶏もも肉(皮なし) . . .	70 g
塩・こしょう . . .	少々
マヨネーズ . . . . .	大きじ1弱
粒マスタード . . .	小さじ1/2
ドライパセリ . . .	少々
添え:ミニトマト . . .	1個

作り方

- 1 鶏肉に火が通りやすいよう切り込みを入れる。アルミホイルに鶏肉をのせ15分程焼く。
- 2 マヨネーズとマスタードを混ぜる。鶏肉の上にかけて焦げ目が付くまで焼く。(約5分)
- 3 冷めたらドライパセリをふる。

## 【副菜1】 ブロッコリーの塩昆布ごま油かけ

材料/1人分

ブロッコリー . . .	2~3房 (30g)
塩昆布 . . . . .	小さじ1弱
ごま油 . . . . .	小さじ1/2

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に切り、やや硬めにゆでる。
- 2 塩昆布は短くカットする。
- 3 お弁当箱にブロッコリーを詰めて上から塩昆布とごま油をかける。

## 【副菜2】 キャロットラペ

材料/1人分

にんじん . . . . .	50 g	
A [	オリーブオイル . . .	大きじ1/2
	酢 . . . . .	小さじ1/2
	カレー粉 . . .	小さじ1/2

作り方

- 1 にんじんは薄く切りせん切りにする。
- 2 耐熱容器に①を入れる。Aを上からかけてレンジで1分半から2分程加熱する。

## 【副菜3】 キャベツとパプリカのおかか和え

材料/1人分

キャベツ . . . . .	30 g
パプリカ(赤) . . .	10 g
しめじ . . . . .	10 g
削りカツオ . . . . .	1 g
めんつゆ . . . . .	大きじ1

作り方

- 1 キャベツはザク切り、パプリカは太せん切り、しめじはほぐす。
- 2 耐熱容器に材料を入れ、ふんわりとラップをかけ、様子を見て3分程加熱する。
- 3 めんつゆと削りカツオで和える。