



## カレー肉じゃが弁当

油や風味があるものを上手に使うって野菜たっぷり塩分控えめの弁当に仕上げました。カルシウム・鉄分・食物繊維など、不足しやすい栄養素もしっかり摂れます。

### 主菜1】

魚の香り焼き

### 主菜2】 + 副菜】

豚肉のカレー肉じゃが

### 主食】

麦ごはん 160g

### 副菜1】

卵とブロッコリーのサラダ

### 副菜2】

きのこことじゃこの炒め物

主食 2つ    主菜 2つ    副菜 2つ

1食分532kcal

たんぱく質 22.3g

脂質 11.5g

炭水化物 77.4g

野菜・きのこ・海藻使用量 145g

食塩相当量 2.5g

## 主菜1】 魚の香り焼き

材料/1人分

魚（鮭など）	・・・	30 g	
塩	・・・	小さじ1/10	
こしょう	・・・	少々	
A	青しそ	・・・	1枚
	いりごま	・・・	小さじ1/2
	片栗粉	・・・	小さじ2
	水	・・・	小さじ1
サラダ油	・・・	小さじ1/4	

作り方

- 1 魚に塩とこしょうをふり、水気を取る。
  - 2 青しそは細かく刻み、Aの材料と小さめのボウルに合わせる。
  - 3 ①の魚を②のボウルに入れ、からめる。
  - 4 熱したフライパンに油をひき、③をこんがり焼く。
- ※塩鮭を使用する場合、塩はふらない。

## 主菜2】 + 副菜】 豚肉のカレー肉じゃが

材料/1人分

豚肉（薄切り）		25 g	
にんじん	・・・	10 g	
玉ねぎ	・・・	30 g	
じゃがいも	・・・	30 g	
いんげん	・・・	1本	
削りカツオ	・・・	1 g	
A	しょうゆ	・・・	小さじ3/4
	みりん	・・・	大さじ1/4
	酒	・・・	大さじ1/4
	水	・・・	40 cc
カレー粉	・・・	小さじ1/4	
サラダ油	・・・	小さじ1/2	

作り方

- 1 豚肉を一口大に切る。にんじん・玉ねぎ・じゃがいもは皮をむき、小さ目の一口大に切る。
- 2 いんげんは色よくゆで、斜めに切る。
- 3 削りカツオをお茶パックに入れる。
- 4 鍋に油を熱し豚肉を炒め、取り出す。
- 5 同じ鍋でにんじん・玉ねぎ・じゃがいもを炒める。
- 6 ⑤にお茶パックに入れた削りカツオ・Aを入れ、蓋をしやわらかくなるまで煮る。
- 7 削りカツオを取り出し、鍋に豚肉をもどす。最後にカレー粉をふり入れ全体になじませ、いんげんを添える。

※複数人分まとめて作る場合は水の量は調節してください。

## 副菜1】 卵とブロッコリーのサラダ

材料/1人分

ゆで卵	・・・	1/4個	
ブロッコリー	・・・	60 g	
にんじん	・・・	10 g	
A	酢	・・・	大さじ1/4
	砂糖	・・・	小さじ1/8
	塩	・・・	小さじ1/10
	こしょう	・・・	少々

作り方

- 1 ゆで卵を粗めのみじん切りにする。
- 2 ブロッコリーは子房に分け、ゆでる。
- 3 にんじんは細切りまたは型で抜き、さつとゆでる。
- 4 ボウルにAを合わせ、②と③を入れ、ゆで卵を加えて和える。

## 副菜2】 きのことじゃこの炒め物

材料/1人分

きのこ	・・・	30 g
（しめじ、えのき、きくらげなど）		
ちりめんじゃこ	・・・	5 g
ごま油	・・・	小さじ1/2
ポン酢	・・・	小さじ1/6

作り方

- 1 きのこを食べやすい大きさに分ける。
  - 2 フライパンにごま油を熱し、きのこちりめんじゃこを入れ、しんなりするまで炒める。
  - 3 火を止め、ポン酢で和える。
- ※1はレンジ加熱でもいいです。