

おいしいよ！鉄たっぷりけんけつちゃん弁当 レシピ

● ひじきのたまご巾着

材 料

生ひじき	15g
(または乾燥 2g)	
にんじん	5g
たまご	1/2個
昆布茶	1つまみ

作 り 方

- 1 にんじんは細輪切りにして、生ひじきと耐熱容器に入れ、ラップをして600wの電子レンジで20秒ほど加熱する。
- 2 1にたまご・昆布茶を入れてよく混ぜ、テフロン加工のフライパンに流し入れ、弱火で炒りたまごを作る。
- 3 熱いうちにラップに包んで巾着にする。

● ぶりの海苔巻き

材 料

ぶり	40g
海苔	小2枚
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
サラダ油	少々

作 り 方

- 1 ぶりは一口大に切り、醤油・みりんで下味をつける。(約5分)
- 2 1のぶりをキッチンペーパーで軽くふき取り、海苔を巻く。
- 3 鉄のフライパンにサラダ油をひいて、2のぶりを海苔の巻き終わりの面から焼く。

● 小松菜のカラフルナムル

材 料

小松菜	1株(60g)
黄パプリカ	20g
ごま油	小さじ1/2
塩	1g

作 り 方

- 1 小松菜は3cm幅に切る。パプリカは小さめの角切りにする。
- 2 鉄のフライパンを火にかけ、温まったらごま油をひいて1の小松菜の固い部分を炒める。
- 3 しんなりしてきたら、葉の部分とパプリカ、塩を入れてサッと炒め合わせる。

● けんけつちゃんおにぎり

材 料

ご飯	140g
海苔	適量
ミニトマト	2個
ケチャップ	適量

作 り 方

- 1 ご飯は温かいうちに丸くにぎる。
- 2 海苔をキッチンバサミで切り、けんけつちゃんの顔を作る。
- 3 ミニトマトを耳の位置に置く。
- 4 ケチャップでほほをつくる。

栄養成分表

1人分	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	450kcal	17.9g	13.3g	63.3g	162mg	4.4mg	61mg	3.8g	3.1g