

働く女性のためのヘルシー弁当 レシピ

● おからバーグ

材 料

おから	25 g
ひじき	5 g
にんじん	20 g
大葉	1枚
鶏ミンチ	25 g

作 り 方

- 1 おから・鶏ミンチ・ひじき・みじん切りにしたにんじんを混ぜ合わせる。
- 2 形成し、焼く。
- 3 大葉を巻く。

● パプリカきんぴら

材 料

ごぼう	30 g
にんじん	20 g
れんこん	30 g
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
ごま油	2.5 g

作 り 方

- 1 ごぼうは千切りにして水にさらす。にんじんも千切り、れんこんは薄く半月切りにする。
- 2 1をごま油で炒め、醤油・砂糖・みりんで味付けをする。

● かぼちゃサラダ

材 料

枝豆	3個
かぼちゃ	50 g
塩	適量
こしょう	適量

作 り 方

- 1 かぼちゃは茹でてから潰し、塩・こしょうで味付けをして枝豆をかざる。

● たまご焼き

材 料

たまご	1個
油	5 g
塩	少々
みりん	小さじ1

作 り 方

- 1 たまご・塩・みりんを混ぜて焼く。

働く女性のためのヘルシー弁当 レシピ

● おくらとヤングコーンのベーコン巻き

材 料

おくら	10g
ベーコン	1枚
ヤングコーン	10g
油	5g

作 り 方

- 1 おくらとヤングコーンをボイルする。
- 2 ベーコンで巻いて焼く。

● おにぎり

材 料

お米	65g
海苔	10枚

作 り 方

- 1 お米を炊く。
- 2 小さく丸め、海苔を巻く。
- 3 2と同様にして、おにぎりを5個作る。

● 添え野菜

材 料

にんじん	20g
スナップエンドウ	2本
サラダ菜	2枚
ミニトマト	1粒

作 り 方

- 1 にんじんは花形にして、ボイルする。
- 2 スナップエンドウは茹でて、筋を取る。
- 3 サラダ菜はバランの代わりに使用する。

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
	511kcal	19.9g	19.9g	63.3g	147mg	4.0mg	53mg	11.4g	2.2g