

色どり栄養弁当 レシピ

● 干しえびとねぎのたまご焼き

材 料

たまご	1個
干しえび	10g
ねぎ	15g
オリーブオイル	小さじ1/2

作 り 方

- 1 干しえびを少し炒めて、香ばしさを出す。
- 2 いったんお皿に戻し、たまごとねぎと一緒に混ぜる。
- 3 フライパンにオリーブオイルを引き、焼く。

● エリンギの豚肉巻き

材 料

エリンギ	1本
豚肉	3枚
バター	小さじ1
油	小さじ1

作 り 方

- 1 エリンギを細長く切り、油を引いたフライパンに入れ炒める。
- 2 そこにバターを入れて炒める。
- 3 炒めたら豚肉の上に乗せ、巻く。
- 4 しっかりと炒めて、豚肉に火が通ったら完成。

● 小松菜とツナとごまのマヨネーズ和え

材 料

小松菜	1本
ごま	10g
ツナ	20g
マヨネーズ	15g

作 り 方

- 1 小松菜を茹でる。
- 2 茹で上がったら水気を切り、4cm~5cmの長さに切る。
- 3 小松菜にツナ・マヨネーズ・ごまを加え、和えると完成。

● たけのこご飯

材 料

お米	120g
たけのこ	20g
油揚げ	10g
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2

作 り 方

- 1 もともと茹でてあるたけのこを用意する。たけのこを食べやすい大きさに切る。
- 2 油揚げを3cmぐらいの短冊切りにする。
- 3 お米を研ぐ。研ぎ終わったら、たけのこ・油揚げ・醤油・みりん・酒を入れて炊く。

● お漬物

材 料

しば漬け	2g
------	----

● その他

材 料

チーズ	10g
-----	-----

● 添え野菜

材 料

レタス	1枚
ミニトマト	2個

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
	723kcal	25.9g	43.9g	51.6g	563mg	3.7mg	15mg	2.4g	2.0g