

野菜ソムリエの手にかかれば野菜嫌いの嫁も犬も大満足！ 人もわんちゃんも一緒に鉄分が摂れちゃう弁当！ レシピ

● かつおの唐揚げとパプリカのおろしソース ● ひじき入り鶏つくね

材 料

かつおのたたき	40g
黄パプリカ	10g
赤パプリカ	10g
酒（漬け込み用）	大さじ1
塩麴（漬け込み用）	適量
チューブ生姜（漬け込み用）	適量
大根おろしのたれ	大さじ2
片栗粉	大さじ1
サラダ油（揚げ油）	適量

材 料

鶏ミンチ	70g
ひじき（水で戻した状態）	15g
枝豆	20g（15粒）
塩	適量
こしょう	適量
鶏ガラスープの素	小さじ1/3
ごま油（炒め油）	大さじ1

作 り 方

- 1 かつおのたたきをキューブ状に切り、パプリカを1～2cmの大きさに乱切りにする。
- 2 かつおを塩麴・生姜チューブ・酒に漬けておく。
- 3 2に片栗粉をまぶし、180℃の油でキツネ色になるまで揚げる。
- 4 水気をきったパプリカは、粉をつけずに15秒素揚げする。
- 5 熱いうちに油をきったかつおとパプリカをボウルに移し、大根おろしのたれと和える。

作 り 方

- 1 枝豆を塩で板ずりし、熱湯で茹でる。
- 2 ひじきを流水で洗い、ボウルで水に戻して水気をきる。
- 3 ボウルに鶏ミンチ・皮から取り出した枝豆・ひじき・塩・こしょう・鶏ガラスープの素を入れ、よく混ぜる。
- 4 スプーンを使って4等分の俵型に成形する。
- 5 熱したフライパンにごま油をひき、中火で両面キツネ色になるまで焼く。

野菜ソムリエの手にかかれば野菜嫌いの嫁も犬も大満足！ 人もわんちゃんも一緒に鉄分が摂れちゃう弁当！ レシピ

● オクラ梅和え

材 料

オクラ	3本
チューブしそ梅肉	3g
砂糖	適量
塩（板すり用）	適量
鰹節	適量

作 り 方

- 1 オクラを塩で板すりをし、熱湯で茹でた後、氷水で冷やす。
- 2 オクラのヘタを包丁で切り落とし、半分に斜め切りする。
- 3 オクラとチューブしそ梅肉・砂糖を和え、鰹節を最後に和える。

● 小松菜とにんじんのお浸し

小松菜	20g
にんじん （皮むき後）	10g
めんつゆ	5cc
煎りごま	適量
ごま油	適量

- 1 小松菜・にんじんを2～3cmの長さに細切りにする。
- 2 塩を入れた熱湯で小松菜・にんじんを茹でる。
- 3 茹でた小松菜・にんじん・めんつゆ・煎りごま・ごま油を混ぜる。

野菜ソムリエの手にかかれば野菜嫌いの嫁も犬も大満足！ 人もわんちゃんも一緒に鉄分が摂れちゃう弁当！ レシピ

● 大豆とそばろのおにぎらず

材 料

ご飯	お茶碗1杯
焼き海苔	1枚
鶏ミンチ	40g
大豆の水煮	50g
サラダ油（炒め油）	小さじ2
塩	適量
こしょう	適量
鶏ガラスープの素	小さじ1/3
水	20cc
みりん	20cc
酒	10cc
醤油	10cc
砂糖	3g
片栗粉（水溶き片栗粉用）	小さじ1
水（水溶き片栗粉用）	小さじ1

作 り 方

- 1 大豆の水煮を粗めのみじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、鶏ミンチを中火で火を通す。
- 3 大豆の水煮を加え、鶏ガラスープの素・塩・こしょう・水・みりん・酒・醤油・砂糖を入れ火にかける。
- 4 酒がとんだら、いったん火を止め水溶き片栗粉を少しずつ入れ全体がまとまるくらいとろみをつける。
- 5 焼き海苔をはさみで半分に切る。
- 6 少し冷ましたご飯を、焼き海苔の端を少し残してのせていく。
- 7 ご飯の上に大豆そばろを全体の1/2のせる。
- 8 半分にたたみ、包丁でさらに半分に切る。

野菜ソムリエの手にかかれば野菜嫌いの嫁も犬も大満足！
人もわんちゃんも一緒に鉄分が摂れちゃう弁当！ レシピ

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
	950kcal	47.2g	31.8g	111.6g	249mg	7.4mg	68mg	7.5g	2.7g