

食感にこだわる！鉄分補給バランス弁当 レシピ

● ひじきとれんこんのチャーハン

材 料	
ご飯	150g
ひじき(乾)	5g
れんこん	8mmの厚さ1枚
ちりめんじゃこ	5g
グリーンピース (冷凍か缶詰)	15g
コーン(冷凍か缶詰)	15g
塩	少々
こしょう	少々
醤油	少々

作 り 方

- 1 れんこんは皮をむいて8mm角に切って茹でておく。ひじきは水で戻す。
- 2 1とご飯以外の材料をフライパンで炒める。
- 3 ご飯を加え、塩・こしょう・醤油で味付けをする。

● レバーのごま揚げ

材 料	
豚レバー	50g
ごま	適量
酒	少々
醤油	少々

作 り 方

- 1 レバーに醤油・酒をもみこみ、20~30分おいて、下味をつける。
- 2 小麦粉を水で溶いたものにくぐらせ、ごまをまぶす。
- 3 中温より少し低めの油で、じっくり揚げる。

● いりことたまねぎのマリネ

材 料	
食べるいりこ	10本
たまねぎ	1/8個
すし酢	適量

作 り 方

- 1 たまねぎは薄切りにし、水にさらす。
- 2 いりこは、フライパンか電子レンジで空炒りし、水分をとばす。
- 3 1の水気をよく切り、2とともにすし酢に漬ける。

● パセリ入りたまご焼き

材 料	
たまご	1個
パセリ	適量
塩	少々

作 り 方

- 1 たまごを割りほぐし、塩を加える。
- 2 パセリを手で小さくちぎって混ぜ、フライパンで焼く。

● 添え野菜

材 料	
プチトマト	1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
	518kcal	25.5g	9.5g	80.3g	161mg	11.5mg	30mg	6.0g	1.6g