

母は強し！まごはやさしい弁当 レシピ

● 雑穀米

材 料

雑穀米の素	5 g
お米	50 g

作 り 方

- 1 米を洗って浸水し、雑穀米の素を入れ炊飯する。

● オムライス（玄米）

材 料

玄米ご飯	50 g
たまご	10 g
たまねぎ	3 g
ケチャップ	3 g
塩	少々
こしょう	少々

作 り 方

- 1 たまねぎをみじん切りし、油をひいたフライパンで炒める。炒まったらケチャップと玄米ご飯を加え、塩・こしょうをして、さらに炒める。
- 2 薄焼きたまごをつくり1を包む。卵に切り込みを入れる。

● じゃことしじみの混ぜご飯

材 料

ご飯	40 g
しじみ（むき身）	3 g
生姜	1 g
小松菜	5 g
酒	3 g
ごま油	1 g

作 り 方

- 1 小松菜を水で洗いまじん切にする。
- 2 しじみ・小松菜をごま油で炒め、調味料を入れ、さらに炒める。
- 3 白飯に2とみじん切りにした生姜を混ぜ合わせる。

● 豆腐ハンバーグ

材 料

木綿豆腐	30 g
鶏もも挽き肉	25 g
生しいたけ	1個
醤油	1 c c
酒	1 c c
みりん	0.5 c c
ごま油	0.5 c c
大葉	1枚
塩	少々

作 り 方

- 1 豆腐と挽き肉にみじん切りのしいたけ・調味料を入れ、混ぜる。丸く成形する。
- 2 油をひいたフライパンで焼き、少し蒸し、最後に大葉を添える。

母は強し！まごはやさしい弁当 レシピ

● カラフルたまご焼き

材 料

たまご	20 c c
だし汁	5 c c
にんじん	5 g
枝豆（冷凍、ムキ）	5 g
油	1 c c
ミニトマト	1 個

作 り 方

- 1 にんじんはみじん切りし、下茹でする。
- 2 たまご・にんじん・枝豆・だし汁を混ぜ、フライパンで巻いていく。

● ひじきのマリネ

材 料

乾燥ひじき	3 g
酢	5 c c
イカ	15 g
パプリカ	5 g
砂糖	0.5 g
醤油	1 c c
オリーブオイル	2 c c

作 り 方

- 1 ひじきは水に戻し煮る。パプリカは1 cm角に切り、イカとサッと茹でる。
- 2 1を調味料であえる。

● おからのいり煮

材 料

おから	20 g
小松菜	5 g
にんじん	5 g
生しいたけ	5 g
だし汁	15 c c
砂糖	2 g
醤油	3 c c

作 り 方

- 1 小松菜はざく切り、にんじんは短冊切り、しいたけは四つ切りにする。
- 2 おからと1を炒め、調味料を加え、さらに炒める。

● ほうれん草のバターソテー

材 料

ほうれん草	25 g
コーン	5 g
バター	2 g
塩	少々
こしょう	少々

作 り 方

- 1 ほうれん草は3 cm幅に切る。
- 2 バターをひいたフライパンにほうれん草・コーンを入れ、塩・こしょうで炒める。

母は強し！まごはやさしい弁当 レシピ

● さつまいもとりんごのレモン煮

材 料

さつまいも	20g
りんご	10g
水	30cc
砂糖	6g
レモン汁	10cc

作 り 方

- 1 さつまいもは皮付きのまま乱切りにする。りんごはいちょう切りにする。
- 2 鍋に1と調味料を入れ火にかけ、汁気がなくなるまで煮る。

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
	805kcal	26.4g	15.3g	137.2g	178mg	6.2mg	37mg	8.5g	2.7g