

夏に負けるな！鉄分たっぷり痩せすぎ防止弁当 レシピ

● ひじきご飯

材 料

お米	1/2合
ひじき煮（大豆入り）	小鉢1杯

作 り 方

- 1 といだお米にひじき煮を入れ、炊く。

● だし巻たまご

材 料

たまご	M1個
だし	30cc
薄口醤油	大さじ1
塩	少々

作 り 方

- 1 たまごを割り、よく溶く。
- 2 だし・醤油・塩を入れ、混ぜる。
- 3 焼く。

● かつおとじゃがいもの炒め物

材 料

かつおのたたき	20g
じゃがいも	1/4個
付属のたれ （かつおのたたき）	1袋

作 り 方

- 1 かつおとじゃがいもを薄く切る。
- 2 じゃがいもは少し水につけておく。
- 3 軽く炒め、火が通ってきたら付属のたれを入れ、水気が無くなるまで炒める。

● ささみと小松菜の梅和え

材 料

ささみ	1/2本
小松菜	1/2束
梅干し	1粒

作 り 方

- 1 ささみを茹でる。
- 2 小松菜は塩茹でし、冷水につける。
- 3 ささみはそぎ切りにし、小松菜は1口大に切る。
- 4 梅干しの種を取り、包丁で良くたたく。
- 5 3を4で和える。

夏に負けるな！鉄分たっぷり痩せすぎ防止弁当 レシピ

● トマトと豆腐のサラダ

材 料

トマト	1/4個
豆腐	1/4丁
レタス	1/2袋
豆苗	5g
胡麻ドレッシング	小さじ1

作 り 方

- 1 トマトと豆腐を1cm角に切る。
- 2 豆苗は2.5cm位の長さに切る。
- 3 レタスを小さめにちぎる。
- 4 1～3をすべて合わせ、胡麻ドレッシングで和える。

● きな粉フルーツヨーグルト

材 料

オレンジ (缶詰の水を切った物)	30g
バナナ	30g
ヨーグルト	小さじ2
きな粉	大さじ1/2
砂糖	小さじ2

作 り 方

- 1 バナナは皮をむき、0.5cm幅くらいに切る。
- 2 ヨーグルトと砂糖を合わせる。
- 3 2に1とオレンジ・バナナ・きな粉を入れ、和える。

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
	646kcal	30.5g	13.6g	99.5g	251mg	7.1mg	62mg	5.8g	2.4g