

ヘルシー弁当 レシピ

● ひじきの和え物

材 料

乾燥ひじき	大さじ1
ほうれん草	2枚
ツナ缶	1/2缶
枝豆	適量
ポン酢	小さじ1

作 り 方

- 1 ひじきを水で戻す。ほうれん草を茹でて、食べやすい大きさに切る。
ツナ缶の油を少し捨てる。枝豆を塩茹でする。
- 2 1の材料を混ぜ合わせ、ポン酢で味付けする。

● ぶなしめじとひじきの炊き込みご飯

材 料

お米	1合
にんじん	1/4本
ぶなしめじ	1パック
乾燥ひじき	大さじ1
醤油	大さじ1
みりん	小さじ1
塩	小さじ1/2

作 り 方

- 1 お米を洗う。醤油・みりん・塩・水を加え混ぜる。
- 2 にんじんを食べやすい大ききの短冊切にする。
ぶなしめじの石づきを切り落とし、小分けにする。
- 3 米の上に切ったにんじん・小分けにしたぶなしめじ・ひじきをのせる。
※決して混ぜない！
- 4 炊きあがったらほぐす。

● にぼしのかき揚げ

材 料

にぼし	20g
にんじん	1/4本
たまねぎ	1/2個
天ぷら粉	大さじ2
水	大さじ2

作 り 方

- 1 にぼしの頭を取り、細かく砕く。
- 2 にんじんを食べやすい大ききの短冊切り、玉ねぎを薄切りにする。
- 3 天ぷら粉と水で生地を作り、1と2を入れて混ぜる。
- 4 スプーンで形を整え、揚げる。

● 小松菜と薄揚げの炒め物

材 料

小松菜	2枚
薄揚げ	1/2枚
だしの素	5g
砂糖	5g
酒	適量
鷹の爪	適量
薄口醤油	5g

作 り 方

- 1 切った薄揚げを炒める。
- 2 軽く炒めた薄揚げを一旦フライパンから取り出す。
- 3 ごま油をひいて小松菜を炒める。
- 4 そこに再び薄揚げを入れ、だしの素・砂糖・酒・鷹の爪を加えて炒める。
- 5 最後に薄口醤油を入れて完成。

ヘルシー弁当 レシピ

● ほうれん草とエノキの豆腐ハンバーグ

材 料	
鶏ミンチ	50g
豆腐	1/4丁
ほうれん草	適量
乾燥ひじき	適量
えのき	1/4パック
大葉	1枚
塩	適量
こしょう	適量
醤油	2.5g
だしの素	2g
酒	2.5g

作 り 方

- 1 乾燥ひじきを水で戻しておく
- 2 ほうれん草を1cm程に切り、皿に入れラップをしてレンジで、30秒～40秒加熱し、粗熱を取っておく
- 3 エノキを1cm程に切る。
- 4 大葉を刻む。
- 5 ボウルにミンチと豆腐を入れ軽く混ぜ、ほうれん草・エノキ・ひじき・大葉・塩・こしょう・醤油・だしの素・酒を入れてしっかりと混ぜる。

● たまご焼き

材 料	
たまご	1個
砂糖	3g
だしの素	3g

作 り 方

- 1 フライパンに油をひく。
- 2 たまごに砂糖・だしの素を入れ、混ぜてフライパンに入れる。
- 3 たまごをかき混ぜながら形を作る。
- 4 再びたまごをフライパンに入れきれいに巻く。

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
	744kcal	40.1g	29.5g	80.7g	423mg	9.1mg	33mg	10.2g	4.8g