

彩りヘルシー弁当 レシピ

● あさりと小松菜のご飯

材 料

| | |
|-----------|--------|
| あさり（砂抜き済） | 1/4パック |
| 小松菜 | 1/4束 |
| お米 | 1/2合 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |
| 醤油 | 大さじ1/2 |
| 油 | 小さじ2 |

作 り 方

- 1 あさを軽くすすぎ、殻を取り除く。
- 2 洗ったお米をあさりと一緒に炊く。
- 3 小松菜をみじん切りにする。
- 4 油をひいて、中火で熱したフライパンに小松菜を入れ、ザッと炒めて砂糖・醤油を加えて混ぜる。
（お好みでじゃこを混ぜてもよい）
- 5 炊き上がったご飯に4をしっかり混ぜ込む。

● ほうれん草のコロッケ

材 料

| | |
|-------|------|
| ほうれん草 | 1/3束 |
| じゃがいも | 1個 |
| 粉チーズ | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 小麦粉 | 適量 |
| たまご | 適量 |
| パン粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |

作 り 方

- 1 ほうれん草を茹で、みじん切りにしてよく絞る。
- 2 じゃがいもを茹で、皮をむきつぶす。それに1・粉チーズ・塩・こしょうを加え、よく練って小さく丸める。
- 3 揚げ油を180℃に熱し、2をきつね色になるまで揚げて、油をきる。

● さつまいものレーズン煮

材 料

| | |
|----------|--------|
| さつまいも | 20g |
| 切干大根 | 2~3g |
| レーズン | 5g |
| 酒 | 小さじ1/2 |
| 醤油 | 小さじ1/2 |
| はちみつ | 小さじ1/2 |
| みりん | 小さじ1/4 |
| 切干大根の戻し汁 | 大さじ1/2 |

作 り 方

- 1 切干大根を水で戻す。
- 2 さつまいもを輪切りにし、約5分茹でる。
- 3 鍋にすべての材料を入れ、煮込む。

● たらこほうれん草のたまご焼き

材 料

| | |
|--------|------|
| たまご | 1/2個 |
| たらこ | 1/4個 |
| ほうれん草 | 2枚 |
| マヨネーズ | 少々 |
| ピザ用チーズ | 5g |

作 り 方

- 1 ほうれん草を茹で、5cm幅に刻む。
- 2 たらこを刻んで潰す。
- 3 ボウル等にたまごを割り、1と2とマヨネーズとチーズを加え、混ぜる。フライパンで焼く。

彩りヘルシー弁当 レシピ

● たらのおんかけ

| 材 料 | |
|--------|----------|
| たら | 1/2切れ |
| 赤パプリカ | 1/4個 |
| 黄パプリカ | 1/4個 |
| たまねぎ | 1/8個 |
| 片栗粉 | 大さじ1/2 |
| 水 | 1/4カップ |
| 鶏がらスープ | 小さじ1弱 |
| 醤油 | 少々 |
| 水溶性片栗粉 | 大さじ1 1/2 |
| 塩 | 適量 |
| こしょう | 適量 |

作 り 方

- 1 たらに塩・こしょう・片栗粉をまぶす。
- 2 パプリカ・たまねぎを細切りする。
- 3 たらをきつね色になるまで焼く。
- 4 2と水・鶏がらスープ・醤油を火にかけ、野菜が色づいてきたら水溶性片栗粉を混ぜて強火にかける。
- 5 焼きあがったたらに4をかける。

● 添え野菜

| 材 料 | |
|-------|----|
| レタス | 1枚 |
| プチトマト | 2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 |
|-----|---------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|------|-------|
| | 859kcal | 30.1g | 27.7g | 119.3g | 258mg | 6.4mg | 118mg | 7.3g | 4.7g |