

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をしっかりと混ぜ込む。

● 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