

れんこん入りレバー団子の彩り弁当 レシピ

● レバー団子

材 料

鶏レバー	25 g
豚ばら肉	25 g
味噌	小さじ1/2
小麦粉	4 g
れんこん（水煮）	10 g
赤パプリカ	1/4個
黄パプリカ	1/4個
ピーマン	1/4個
たまねぎ	1/6個
だし醤油	大さじ1
水	大さじ1
酢	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

作 り 方

- 1 鶏レバーと豚ばら肉をフードプロセッサーで粗めのミンチ状にする。れんこんは1 cm角に切り、パプリカ・ピーマン・たまねぎはひと口大に切る。
- 2 1のミンチ状の肉にれんこん・味噌・小麦粉を混ぜ合わせる。
- 3 熱した揚げ油（分量外）に、2で作ったタネをスプーンで団子に形作りながら入れ、揚げる。火が通ったものから油をきっておく。
- 4 パプリカ・ピーマン・たまねぎをフライパンで炒め、だし醤油・水・酢を加える。
- 5 4に水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら3の揚げた団子を加えてからめる。

● ひじきサラダ

材 料

乾燥ひじき	大さじ1/2
きゅうり	1/6本
生姜	2 g
あさり（水煮缶）	1/6缶
切干大根	2 g
だしの素	小さじ1/6
酢	小さじ1/3
醤油	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2

作 り 方

- 1 ひじきと切干大根は水（分量外）で戻す。きゅうりは千切りに、生姜はみじん切りにする。あさはざるにあけ、汁気を切っておく。
- 2 調味料を混ぜ、1と混ぜ合わせて味をなじませる。

れんこん入りレバー団子の彩り弁当 レシピ

● 鮭しそ混ぜご飯

材 料	
お米	150g
生鮭	1/2切れ
しそ	2枚
白ごま	大さじ1/2

作 り 方

- 1 お米を炊飯器で炊く。
- 2 鮭を焼く。
- 3 しそは細切りにする。
- 4 炊いたご飯に、鮭・しそ・白ごまを混ぜ合わせる。

● ジャがいもの梅煮

材 料	
じゃがいも	1/2個
梅	1/2個
だし醤油	小さじ1
水	70cc

作 り 方

- 1 ジャがいもはひと口大に切り、梅はみじん切りにする。
- 2 鍋にすべての材料を入れ中火にかけ、沸騰したら弱火にする。じゃがいもに火が通るまで煮る。

● 添え野菜

材 料	
レタス	1枚
うずら卵	1/2個
プチトマト	1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
	657kcal	29.2g	17.2g	93.9g	140mg	10.6mg	91mg	6.1g	3.3g