

目指せ鉄人弁当！！ レシピ

● お揚げのつけご飯

材 料

ご飯	170g
油揚げ	10g
めんつゆ	小さじ1

作 り 方

- 1 お揚げのふりかけを作る。油揚げを5cm角に切る。熱したフライパンに入れて、カラッとするくらいに乾煎りする。めんつゆを回しかけて味をなじませる。
- 2 ご飯を詰めて、1を上にはらする。

● くるくるプルーンチーズ

材 料

プルーン（種なし）	1個
スライスチーズ	1枚

作 り 方

- 1 プルーンは厚さが半分になるように2つに切り分ける。スライスチーズを半分に切る。
- 2 半分にしたチーズの手前にプルーンを置き、くるくると巻いていく。巻いたら、半分に輪切りにする。同様にもう1つ作る。

● ほうれん草入りメンチカツ

材 料

合挽き肉	50g
ほうれん草	20g
たまねぎ	10g
たまご	25g
麩	3g
牛乳	小さじ1と1/2
塩	0.2g
衣	
小麦粉	適量
たまご	1/4個
パン粉	適量
揚げ油	適量
ウスターソース	適宜

作 り 方

- 1 ほうれん草を茹で、粗みじん刻んで水気を絞っておく。たまねぎをみじん切りにしておく。麩は、砕いて牛乳に浸しておく。
- 2 ボウルに、ひき肉・1のほうれん草・たまねぎ・麩を入れ、塩を加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 2個に丸めて、平たく作る。
- 4 衣を、小麦粉→卵→パン粉の順につける。
- 5 170℃くらいの油で片面4～5分くらいで両面を揚げる。
- 6 お好みでウスターソースをかける。

● こりこりきくらげのたまご焼き

材 料

きくらげ	3g
醤油	小さじ1/4
酒	小さじ1/4
たまご	1個
ねぎ	適量
ごま油	適量
（きくらげ炒め用・たまご焼き用）	

作 り 方

- 1 きくらげは、ぬるま湯につけて戻し、千切りにする。ねぎは小口切りにする。
- 2 たまご焼き器にごま油を熱し、1のきくらげ・醤油・酒を入れて炒め、いったん取り出す。
- 3 ボウルにたまごを割り、溶きほぐす。
- 4 3に、ねぎ・2のきくらげを入れて混ぜ合わせる。
- 5 たまご焼き器にごま油を熱し、4を少量流して全体に火が通ったら、巻いていく。3～4回繰り返す、全量を巻く。
- 6 3等分に切り分ける。

目指せ鉄人弁当！！ レシピ

● ブロッコリーとにんじんのカシューナッツ和え

材 料

ブロッコリー	15g
にんじん	10g
カシューナッツ	7g
みりん	小さじ1/2
味噌	3g

作 り 方

- 1 ブロッコリーは、小さめの小房に切り分ける。
にんじんは5cm角、3cmくらいの長さに切る。
- 2 1のブロッコリーとにんじんを茹でて水気を切る。
- 3 すり鉢にカシューナッツを入れ、少し形を残してすり、みりん・味噌を加えて混ぜ合わせる。
- 4 3にブロッコリー・にんじんを加えて和える。

栄養成分表

	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
1人分	874kcal	36.4g	36.6g	95.4g	202mg	5.7mg	27mg	5.9g	2.6g