

忙しい人のための片手弁当 レシピ

● たまごとかつおのサンドイッチ

材 料

バターロール	2個
たまご	1個
かつお缶	1/4缶
マヨネーズ	大さじ2
塩	適量
こしょう	適量

作 り 方

- 1 バターロールは包丁で真ん中に切れ目を入れておく。フライパンを火にかけ、かつお缶を入れ軽く炒める。
- 2 溶きたまごを加えてよく混ぜ合わせ、塩・こしょうで味つけする。
- 3 お好みの固さになったら火を止め、マヨネーズを加えてよく混ぜる。バターロールに挟んだらできあがり。

● 高野豆腐の肉巻き

材 料

高野豆腐	2切れ
豚しゃぶしゃぶ肉	2枚
片栗粉	大さじ3
ごま油（炒め用）	大さじ1
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ2
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ1
水	大さじ2

作 り 方

- 1 高野豆腐は水で10分程度もどしてから水気を切る。高野豆腐を4つに切り、片栗粉をまぶして豚しゃぶしゃぶ肉を巻く。
- 2 フライパンにごま油を入れて、豚肉の巻き終わりを下にして焼き目をつける。そのあと箸でゆっくり転がして焼き目をつける。
- 3 合わせだれを入れてから蓋をして弱火で1分蒸らす。そして肉に味をからませてできあがり。

● ほうれん草のピーナッツ和え

材 料

ほうれん草	1掴み程度
落花生	20g程度
濃い口醤油	大さじ1
砂糖 大さじ1	砂糖 大さじ1

作 り 方

- 1 ほうれん草を洗い、茎の方から入れて茹でる。茹であがったらしぼって水気をきり、3cmに切っておく。
- 2 落花生は殻をむき、ビニール袋に入れて麺棒などで潰し、細かくする。（市販の細かくなっているものでもOK!）
- 3 ボウルに醤油・砂糖・落花生を入れて軽く混ぜておく。
- 4 ボウルにほうれん草も入れて和えたら完成！

● 果物

材 料

アメリカンチェリー	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
	858kcal	31.2g	47.6g	76.6g	127mg	3.9mg	13mg	3.9g	3.0g