

N05【 陽よろこぶ弁当 】

食材はお弁当4人分です

● 塩昆布ごはん

- ・ごはん 560g (2合弱)
- ・塩昆布 2g

栄養価(1人分) エネルギー 236kcal 食塩 0.1g

- ① 米をとぎ、吸水させ、水加減をして炊飯器で炊く。
- ② 1人140gずつ盛り付け、塩昆布をふりかける。

● 豆腐ステーキ 豚キムチのせ

- ・木綿豆腐 200g
- ・ごま油 小さじ1
- ・豚肉 120g
- ・キムチ 40g
- ・長ネギ 60g
- ・油 小さじ1/2
- { 砂糖 小さじ1・1/3
- { しょうゆ 小さじ2
- ・白ごま 1g
- ・かいわれ大根 8g
- ・レタス 40g

栄養価(1人分) エネルギー 141kcal 食塩 0.7g

- ① 豚肉は食べやすい大きさに、長ねぎとキムチは1cmの斜め薄切り。豆腐は水をきり、1人50gになるように切る。レタスは食べやすい大きさにし、かいわれ大根は半分の長さに切る。
- ② フライパンにごま油をひき、中火で豆腐を両面に焼き目をつける。
- ③ 同じフライパンに油をひき、豚肉を炒め火が通ったら、長ねぎ、キムチの順に炒め、調味料を加えて炒め合わせる。火を消したら最後にごまをかける。
- ④ レタスをしき、③をのせたら、さらに②の豆腐をのせ、かいわれ大根を上飾る。

● ねぎたっぷり卵焼き

- ・卵 2個
- ・小ネギ 4本
- ・砂糖 小さじ1/3
- ・塩 2つまみ
- ・油 小さじ1

栄養価(1人分) エネルギー 44kcal 食塩 0.5g

- ① 卵は殻を割り、よく溶いておく。小ねぎはみじん切りにする。
- ② 卵に砂糖、塩、ねぎを入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、卵焼きを作り、8等分する(1人2個)。

● なすとピーマンの揚げびたし

- ・なす 1本(80g)
- ・ピーマン 1個(50g)
- ・油 適量
- { めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2
- { ラー油 小さじ1/2

栄養価(1人分) エネルギー 39kcal 食塩 0.1g

- ① なすとピーマンを食べやすい大きさに乱切りにする。
- ② ①を油で揚げ焼きにし、揚げたらキッチンペーパーで油をきる。
- ③ 合わせ調味料に入れて、たまにかきまぜ、味がしみたら盛る。

● キャベツとブロッコリーのバターしょうゆ和え

- ・キャベツ 40g
- ・ブロッコリー 50g
- ・コーン(缶詰) 20g
- ・バター 4g
- ・しょうゆ 小さじ1

栄養価(1人分) エネルギー 20kcal 食塩 0.2g

- ① キャベツは太めのせんぎり、ブロッコリーは小房にわけ、それぞれさっと茹でる。
- ② 粗熱がとれたらバターとしょうゆを加えて混ぜ、コーンを合わせる。

● 切り干し大根のなます

- ・切り干し大根(乾) 6g
- ・にんじん 20g
- ・塩 少々(0.6g)
- ・しいたけ 2個
- { 砂糖 小さじ1強
- { 塩 1g
- { 酢 小さじ2
- { しょうゆ 小さじ1強

栄養価(1人分) エネルギー 13kcal 食塩 0.6g

- ① 切干大根を水で軽く洗い、水につけて戻し、戻ったらしっかり水気をきる。にんじんはせん切りにし、塩もみをして10分ほどおいたら水で洗ってよくしぼる。しいたけはトースターなどで両面焼き、薄切りにする。
- ② 合わせ調味料と①を混ぜ合わせる。

● オレンジ(1人分) 1/10個(20g)

栄養価(1人分) エネルギー 7kcal 食塩 0g

● ミニトマト(1人分) 1個