

N09 【 緑黄色野菜たっぷり弁当 】

食材はお弁当4人分です

● 十六穀ごはん

・米	2合
・十六穀米	30g

栄養価(1人分) エネルギー 235kcal 食塩 0g

- ① 米をとき、吸水させ、十六穀米を混ぜて炊飯器で炊く。
- ② 1人140gに盛り付ける。

● 鶏肉とブロッコリーのカレー炒め

・ブロッコリー	60g
・鶏もも肉	180g

A	{	塩	1g
	{	小麦粉	3g
	{	バター	4g
	{	にんにくすりおろし	1g

B	{	カレー粉	2g
	{	しょうゆ	2g
	{	塩	1g
		水	10ml

栄養価(1人分) エネルギー 76kcal 食塩 0.7g

- ① ブロッコリーは小房にし、鶏肉は余分な脂を取り除いて一口大に切り、Aを順にもみ込む。
- ② フライパンにバターとにんにくを入れ中火で熱し、香りがたったら鶏肉を皮から入れて焼く。焼き色がついたら裏返し、2~3分焼く。
- ③ ブロッコリーとBを加えていため合わせ、器に盛る。

● 豆腐のピカタ風

・木綿豆腐	160g		
・塩	2g		
・こしょう	少々		
・小麦粉	5g		
A	{	卵(溶いておく)	Sサイズ1個
	{	パセリ(乾)	少々
	{	パルメザンチーズ	8g
	{	オリーブ油	5g
	{	サラダ菜	4枚(40g)

栄養価(1人分) エネルギー 71kcal 食塩 0.6g

- ① 豆腐は水気をふき、食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふって小麦粉にまぶす。
- ② Aを混ぜ合わせたら、①にからませ、油で熱したフライパンで焼く。
- ③ サラダ菜を敷き、焼き上がった豆腐をのせ、盛りつける。

● かぼちゃのはちみつレモン煮

・かぼちゃ	100g
・レモン(半月切り)2切れ	(16g)
・はちみつ	小さじ2
・水	100ml

栄養価(1人分) エネルギー 33kcal 食塩 0g

- ① かぼちゃは種とわたを除き、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に材料全部を入れ、ふたをし、火をかけ、煮立ったら弱火にしてかぼちゃがやわらかくなるまで10~15分煮る。

● ほうれん草のごまおかか和え

・ほうれん草	160g		
・塩	少々(0.6g)		
A	{	すり白ごま	10g
	{	しょうゆ	10ml
	{	砂糖	1g
	{	削りかつお	4g

栄養価(1人分) エネルギー 29kcal 食塩 0.5g

- ① ほうれん草は湯に塩少量を加えてゆで、水にとる。水気をよくきり、3cmの長さに切る。
- ② ①を混ぜ合わせたAであえる。

● 赤パプリカとミニトマトのラタトゥイユ風

・赤パプリカ	80g		
・ズッキーニ	80g		
・ミニトマト	8個(80g)		
・オリーブ油	小さじ1・1/2		
	{	砂糖	1.5g
	{	塩	3g
		こしょう	少々
		オレガノ(乾)	少々

栄養価(1人分) エネルギー 29kcal 食塩 0.7g

- ① 赤パプリカ、ズッキーニは2cm角に切る。
- ② フライパンに油を熱して①とミニトマトを1~2分炒める。
Aを加えてふたをし、5分ほど弱火で蒸し煮にする。
ズッキーニがない時期は、きゅうりやなすでも美味しくできます♪