

# N013【15分かけて嘔み嘔み弁当】

食材はお弁当4人分です

## ● 押麦ごはん

・米	2合
・押麦	15g

栄養価(1人分) エネルギー 231kcal 食塩 0g

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

## ● 蒸し鶏のゆずこしょうのせ

・鶏もも肉	200g
・酒	大さじ2
・玉ねぎ	80g
・キャベツ	80g
・ゆずこしょう	大さじ1
・塩	1g
・鶏ガラの素	1g

栄養価(1人分) エネルギー 85kcal 食塩 1.1g

- ① 鶏もも肉を1口大に切り、酒をまぶす。(1人2個ずつになるように切る。)玉ねぎは大きめのくし切り、キャベツはざく切りにする。
- ② ①を蒸し器で5~10分蒸し、火が通ったら取り出し、野菜に塩、鶏ガラの素を入れ、鶏肉にゆずこしょうをのせる。

## ● しいたけ香るごま卵焼き

・卵	2個
・しいたけ(乾)	1個
・しいたけ戻し汁	大さじ1
・小ネギ	10g
・黒ごま	小さじ1
・塩	1g
・油	小さじ1

栄養価(1人分) エネルギー 56kcal 食塩 0.4g

- ① しいたけは水で戻し、5mm角に切る。同様に小ねぎも約5mmのみじん切りにする。
- ② ボウルに卵を溶き入れ、①をすべて入れ、しいたけの戻し汁、ゴマ、塩を加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、卵焼きを作る。
- ④ 8等分して1人2個ずつ付ける。

## ● ブロッコリーグラタン風

・ブロッコリー	小房8個
・マヨネーズ	大さじ1
・ピザ用チーズ	20g
・パン粉	大さじ1

栄養価(1人分) エネルギー 50kcal 食塩 0.3g

- ① ブロッコリーを熱湯に入れて固ゆでする。
- ② アルミカップにブロッコリーを入れて、マヨネーズをのせ、その上にチーズ、パン粉をのせてトースターで5分焼く。

## ● にんじんの味噌炒め~大葉入り~

・にんじん	100g
・大葉	2枚
・みりん	小さじ1
・みそ	小さじ1
・しょうゆ	1~2滴

栄養価(1人分) エネルギー 15kcal 食塩 0.3g

- ① にんじん、大葉をせん切りにする。
- ② にんじんにみりんをかけ、ラップをしてレンジ600W3分かけ、取り出したらみそを加えて混ぜ、最後にしょうゆ、大葉を加えてさらに混ぜる。

## ● 白菜の炒めナムル

・白菜	100g
・ごま油	小さじ1
・塩	少々(0.6g)
・塩昆布	4g
・白ごま	大さじ1

栄養価(1人分) エネルギー 29kcal 食塩 0.4g

- ① 白菜は繊維に垂直に1cmの細切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、白菜をさっと炒め、塩をする。(生でも食べられるので炒めすぎない)
- ③ 火からおろし、塩こんぶ、ごまを混ぜる。

## ● ジャがいもとパプリカの簡単ピクルス

・じゃがいも (メイクインなど)	1個
・赤パプリカ	40g
・砂糖	2g
・酢	大さじ1

栄養価(1人分) エネルギー 23kcal 食塩 0g

- ① ジャがいもの皮をおき、縦に長く切り、水につけたら皿に入れてラップをしてレンジ500w3分加熱する。
- ② パプリカはじゃがいもと同じくらいの大きさの細切りにする。
- ③ ①とパプリカ、砂糖、酢を混ぜ合わせ、レンジで2分加熱する。