

N015【 鮭とじゃがいものマヨ炒め弁当】

食材はお弁当**4人分**です

● ごまがのったご飯

・ごはん	560g (2合弱)
・ごま	2g

栄養価(1人分) エネルギー 238kcal 食塩 0g

- ① 米をとき、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、ごまをふりかける。

● 鮭とじゃがいものマヨ炒め

・塩鮭(甘口)	120g
・じゃがいも	120g
・ぶなしめじ	60g
・小麦粉	4g
・マヨネーズ(カロリーハーフ)大さじ2	
・黒こしょう	少々

栄養価(1人分) エネルギー 103kcal 食塩 0.8g

- ① じゃがいもの皮をおき、7mmの厚さに薄切りにし、水にさらす。
フライパンにかぶるくらいの水を入れてやわらかく茹で、水気をきる。
- ② 鮭は8等分し、小麦粉をまぶす。しめじは石づきをとり小房にわける。
- ③ フライパンにマヨネーズの半量を入れて弱火で鮭を両面焼き、焼き色がついたら、残りのマヨネーズ、しめじ、じゃがいもを加えて炒め、フタをして約2分蒸し焼きにする。仕上げにこしょうをかける。

● 豚肉の黒酢煮

・豚肩ロース肉	120g
・酒	大さじ1
・塩	1g
・こしょう	少々
・玉ねぎ	120g
・オリーブ油	大さじ1
A { 砂糖	小さじ1
黒酢	40ml
しょうゆ	大さじ1/2
・にんにく	1片

栄養価(1人分) エネルギー 123kcal 食塩 0.6g

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょう・酒をまぶしておく。
- ② 玉ねぎは縦半分にし5mm幅に切り、にんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油をひいて豚肉を中火で焼き、焼き色がついたら、玉ねぎを炒める。
- ④ ③のフライパンの油をペーパータオル等でふきとり、薄切りにしたにんにく、Aを加えて弱火で10分煮る。

● カレーポトフ風

・キャベツ	60g
・玉ねぎ	100g
・にんじん	30g
・カレー粉	2g
・コンソメ	1個(5g)
・水	150ml

栄養価(1人分) エネルギー 20kcal 食塩 0.5g

- ① キャベツはざく切り、玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 鍋に水を入れてにんじんを煮て、やわらかくなった玉ねぎ・コンソメを入れてさらに煮る。
- ③ キャベツとカレー粉を加えて、さっと煮詰める。

● 青菜の揚げ玉おひたし

・ほうれん草	80g
・揚げ玉	1g
・めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1/2

栄養価(1人分) エネルギー 6kcal 食塩 0.1g

- ① ほうれん草を固めにゆでて、冷水にとり、しっかり水気をきったら3cm幅に切る。
- ② ほうれん草にめんつゆを和え、食べる直前に揚げ玉を加えて混ぜる。

● なすのからし和え

・なす	70g
A { 練りからし	2g
しょうゆ	大さじ1/2
だし汁	大さじ1

栄養価(1人分) エネルギー 6kcal 食塩 0.4g

- ① なすは縦半分になり、薄切りにしたら水につけてアクをぬく。
- ② 水気をきったなすを耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジで約3分加熱し、さらに水気をきってAの調味料を和える。

● トマト (1人分) 20g (1/2個)

栄養価(1人分) エネルギー 4kcal 食塩 0g