

N01 【 彩いサケ弁当 】 食材はお弁当4人分です

● ゆかりごはん

・ごはん	560g (2合弱)
・ゆかり	2g

栄養価(1人分) エネルギー 236kcal 食塩 0.1g

- 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、ゆかりをふりかける。

● 焼き鮭

・塩鮭	200g
・キャベツ	80g
・ミニトマト	4個
・レモン	1/6個

栄養価(1人分) エネルギー 109kcal 食塩 0.9g

- ① 鮭を焼く。せん切りにしたキャベツの上に盛り付ける。
- ② ミニトマトは洗ってそのまま、レモンはくし切りにし、1個つける。

● 鶏の塩麴漬け焼き

・鶏むね肉	200g
・塩麴	大さじ2
・酒	大さじ2
・レタス	40g

栄養価(1人分) エネルギー 78kcal 食塩 0.4g

- ① 鶏むね肉を食べやすい大きさに薄くそぎ切り、塩麴と酒を合わせたものに30分以上漬けておく。
- ② フライパンに油をしかず、皮目からふたをして蒸し焼きにする。
- ③ レタスをしき、上に盛り付ける。

● ほうれん草のごま酢和え

・ほうれんそう	120g
・わかめ	80g
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
酢	小さじ1
ごま	小さじ2

栄養価(1人分) エネルギー 22kcal 食塩 0.4g

- ① ほうれんそうを熱湯でさっと茹でて水にとり、水気をしっかりと絞ったら4cmの長さに切る。わかめは食べやすい大きさに切る。
- ② 合わせ調味料と①を和える。

● 大根ときゅうりのマスタード和え

・大根	80g
・きゅうり	60g
・にんじん	60g
・塩	1g
粒マスタード	小さじ2
砂糖	小さじ1
鶏ガラの素	小さじ1/2
酢	小さじ2

栄養価(1人分) エネルギー 21kcal 食塩 0.6g

- ① 大根、きゅうり、にんじんは4cmのせん切りにし、塩でもんで水をだす。さっと水洗いし、さらにしぼる。
- ② 合わせ調味料を混ぜ合わせたものに①を入れ、和える。

● きのこのみそ炒め

・まいたけ	60g
・しめじ	60g
・しいたけ	60g
・生姜	7g
みそ	小さじ1/2
水	小さじ1
・油	小さじ2

栄養価(1人分) エネルギー 28kcal 食塩 0.1g

- ① まいたけ、しめじ、しいたけは食べやすい大きさにする。しょうがは皮をむき、すりおろしておく。
- ② 油をしき、しょうがを入れて香りがたったらきのこ類をさっと炒め、ふたをして蒸し、水で溶いたみそを加えたら強火で水分をとばす。